

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования города Владикавказа»
Структурное подразделение «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи диагностики и консультирования
«Доверие»**

362048 РСО – Алания, г. Владикавказ, пр. Доватора, 43, корп. 1,
тел. 8 (8672) 52-97-68, тел. 8 (8672) 52-98-71.

E-mail: doverieglobalalania@yandex.ru, <http://www.c-doverie.ru>

**Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических
программ и технологий в образовательной среде - 2023**

Номинация I:

«Профилактические психолого-педагогические программы»

Название программы:

Профилактическая психолого-педагогическая программа
«Мы вместе!»

Авторский коллектив:

№ п/п	Ф.И.О. автора	Должность
1	Гобаева Илона Робертовна	Педагог-психолог
2	Гусова Залина Хаджимуратовна	Старший методист
3	Николова Тина Эльбрусевна	Педагог-психолог

Контактная информация:

Контактное лицо	Гусова Залина Хаджимуратовна
Электронная почта	gusova.z@yandex.ru
Телефон рабочий	8 (8672) 52-56-70
Адрес	362048 РСО – Алания, г. Владикавказ, пр. Доватора, 43, корп. 1

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Практическая актуальность программы	4
Отличительная особенность и новизна программы	5
Цель и задачи программы	5
Категория обучающихся	6
Научно-методические и нормативно-правовые основы программы	6
Методическое обеспечение реализации программы	8
Описание используемых методических материалов и психодиагностических методик	10
Структура программы и занятий	11
Срок реализации программы	12
Форма и режим занятий	12
Учебно-методическое оснащение и материально - техническое обеспечение программы	12
Обоснование использования дистанционных технологий	12
Кадровое обеспечение	13
Содержание программы	14
Календарный учебный график занятий	14
Учебно-тематический план	14
Формы аттестации и оценочные материалы	17
Описание способов, обеспечивающих гарантию прав участников программы	17
Гарантия прав участников программы	18
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	18
Планируемые результаты	20
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	20
Возможные риски	20
Сведения о практической апробации программы	21
Критерии оценки достижения планируемых результатов	22
Психопрофилактические возможности работы с родителями	33
Список литературы	35
Перечень лицензионных электронных образовательных ресурсов	36
Приложения	38
Конспекты занятий	52

АННОТАЦИЯ

Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения учащихся «Мы вместе!»

Программа «Мы вместе!» разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и относится к базовым программам, реализуемых сегодня в системе ДОД (дополнительного образования детей). Программа «Мы вместе!» реализуется в соответствии со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» с учетом регионального компонента в образовательном процессе и является одной из основных программ, реализуемых сегодня в Центре ППМС помощи «Доверие» для детей в возрасте 12-15 лет.

Данная программа разработана и модифицирована на основе Методических рекомендаций для педагогов-психологов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, испытывающими трудности в обучении, воспитании и социализации. Имеет **профилактическую психолого-педагогическую направленность.**

Программа «Мы вместе!» модифицирована для обучающихся г. Владикавказа, составлена на основе программы Г.У. Солдатовой «Жить в мире с собой и другими», носит комплексный характер, совмещая в себе разнообразные направления работы с подростками, родителями и педагогами.

Модифицированная программа, общеразвивающего уровня апробирована педагогами – психологами Центра ППМС помощи «Доверие» в течение 5 лет. Занятия проводятся с интенсивностью 2 раза в неделю, рекомендуемое количество участников до 15 человек.

Предлагаемая программа основывается на работах отечественных психологов, занимающихся проблемами межличностных отношений. Курс данной программы строится с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических и региональных особенностей обучающихся и способствует достижению целей образования через овладение обучающимися универсальными учебными действиями.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практическая актуальность программы

В условиях ускоренного технологического прогресса, динамичных социально-культурных трансформаций, компьютеризации образовательного пространства, сосуществования традиционных и инновационных образовательных технологий, усложнился процесс передачи подрастающему поколению социокультурного опыта накопленного предыдущими поколениями. Развитие ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию, осозанным, уважительным и доброжелательным взаимоотношениям, освоению социальных норм и правил поведения, принятию моральных норм общества, коммуникативной компетентности, определено как суть центральной линии развития школьника, как приоритетная задача на всех этапах непрерывного образования. По мнению М.Ю. Лотмана, надо научиться ценить других людей за то, что они другие, совсем не требовать, чтобы они были похожи на нас... У нас нет культуры - ценить другого человека, мы все хотим, чтобы он был такой, как я, чтобы мне с ним было легче разговаривать [5].

Подростковый возраст, занимая позицию между взрослостью и детством, является – важнейшим периодом в психосоциальном развитии человека. Современный подросток активно включается во взрослую жизнь, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия – это основа для осуществления выбора будущих поколений в пользу мира, а не войны, мирного сосуществования человечества, а не конфликтов. Такие актуальные вопросы определяют стратегические направления развития сферы образования с учетом особенностей конкретных регионов страны. Северная Осетия, где в мире и согласии сосуществуют представители более 100 национальностей, как известно, всегда отличалась грамотным подходом к воспитанию, развитию и принимающему отношению среди подростков. Эта позиция не сводится к индифферентности, конформизму, ущемлению собственных интересов, напротив - формирует возможности позитивного взаимодействия всех субъектов обитания, является важным компонентом жизненной позиции зрелой личности, имеющей свои ценности и интересы и готовой при необходимости их защищать, но одновременно с уважением относиться к позиции и ценностям других людей, что является важной составляющей гражданско-патриотического воспитания.

Отличительная особенность этой программы заключается в том, что она комплексная (совмещает в себе разнообразные направления работы с подростками), вся программа опирается на индивидуальные, возрастные и региональные особенности личности подростка.

Новизна программы состоит в том, что ее успешная реализация предполагает удовлетворение определенных способностей и интересов учащихся в области психологии межличностных отношений в рамках процесса дополнительного образования.

Программа создана с учетом следующих принципов:

1. Добровольная активность.
2. Доброжелательность.
3. Индивидуальный подход.
4. Воспитание уважения к людям

Занятия у детей по интересующей их тематике на основе соответствующей образовательной программы, позволяют поэтапно развивать и углубить интерес, появившийся в ходе тренинга.

Одна из главных задач тренинга - сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, через дифференцированный и индивидуальный подход обучения с учетом специфики возрастного и психофизического развития обучающихся.

Цели и задачи программы

Целевое направление программы «Мы вместе!»:

- формирование навыков самодисциплины и самоконтроля;
- развитие чувства собственного достоинства и умение уважать достоинство других;
- развитие коммуникативных навыков (умения выслушать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию).

Задачи программы:

Обучающие:

- помощь обучающимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту;
- содействие в овладении средствами эффективной межличностной коммуникации.

Развивающие:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы; улучшение психологического микроклимата в группе, развитие симпатии к отдельным подросткам.

- развитие и укрепление взаимодействия и эмпатии подростков друг с другом;
- духовная ориентация подростков на ценность общения;
- снятие страха и психологической зажатости.

При реализации программы учитывались **воспитательные цели**:

- формирование общей культуры личности, в том числе речевой культуры;
- выработка социальной активности личности, проявляющейся в реальных действиях, поступках, повседневном поведении;
- **формирование способности к рефлексии и самоконтролю.**

Категория обучающихся

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Мы вместе!» рассчитана на контингент обучающихся 12-15 лет. Занятия по программе проводятся как в малых группах, так и в полносоставных школьных классах. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Подросток уже способен воспринимать сложные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Одной из задач тренинга — сделать понятие «самодисциплина» и «самоконтроль» близким и ясным для каждого участника группы. Она решается через ознакомление подростков не только с известными формулировками, но и со многими нюансами этого достаточно сложного термина. В ходе тренинга подростки, работая с данными понятиями открывают их новые грани и аспекты.

Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы формируются с учетом интересов и потребностей детей. Для обучающихся, предусматривается дифференцированный подход при определении индивидуального образовательного маршрута и назначении учебных заданий в процессе обучения.

Научно-методические и нормативно-правовые основы программы

При разработке профилактической программы психолого-педагогического сопровождения учащихся «Мы вместе!» использовались основные нормативные документы:

Нормативные документы Российской Федерации и Республики Северная Осетия - Алания:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 в части решения задач и достижения стратегических целей по направлению «Образование»;
- Национальный проект «Образование» от 24 декабря 2018 г.;
- Государственная программа Российской Федерации
- Федеральный закон от 24.07.1998 №123-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от от 31 марта 2022 года N 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Приложение к письму Министерства образования и науки от 13 мая 2013 года № ИР-352/09;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Протокол Коллегии Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2014 года №ПК-бвн «Методические рекомендации по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 февраля 2015 г. № ВК-268/07«О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
- Федеральный закон №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями на 2 апреля 2014 года);

- Указ Президента Российской Федерации № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» от 23 ноября 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" до 2027;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки. Республики Северная Осетия-Алания от «11» февраля 2021 г. № 84. Об утверждении плана мероприятий по реализации региональной системы воспитания и социализации обучающихся в Республике Северная Осетия – Алания на 2021 - 2024 годы.
- «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами». Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06;
- Распоряжение от 04.04.2014 №1357-р «Об утверждении методических рекомендаций по организации вариативных форм психолого-педагогической и коррекционно-развивающей помощи детям с ОВЗ в системе дошкольного образования»;
- Профессиональный стандарт педагога-психолога, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н;
- Профессиональный стандарт "Специалист в области воспитания", утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 января 2017 года N 10н;
- Письмо Минобрнауки РФ № 06-971 от 07.07.2006 «Об образовательных учреждениях для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

Международные документы:

- Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.;

Локальные акты:

- Устав МАУДО «Центра дополнительного образования г. Владикавказа»;
- Учебный план;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Инструкции по технике безопасности.

Методическое обеспечение реализации программы

Программа предполагает использование методик, которые способствуют эффективному усвоению знаний, тренировке умений и закреплению ранее полученных навыков. В первую очередь это активные и интерактивные формы проведения занятий. Активным методом обучения, используемым на занятиях, является мини-лекция с обсуждением и использованием вспомогательных технических средств для визуализации лекционного материала. При реализации данной программы используются интерактивные формы проведения занятий: групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы. и др.

Для успешной работы по программе «Мы вместе!» используются формы и методы:

«Круг». Данный прием способствует включению каждого подростков в дискуссию, развитию групповой сплоченности и доверия. Большинство упражнений начинается и заканчивается в круге, что позволяет всем участникам внести свой вклад в групповой процесс. У ведущего, в свою очередь, появляется возможность оценивать степень включенности участников, услышать каждого и внести своевременные коррективы в работу.

Групповая дискуссия. Это метод организации общения участников группы под руководством ведущего. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт.

Кооперативное обучение. Кооперативное обучение – метод обучения в небольших группах от двух до шести человек, когда участники группы вместе решают общую задачу.

Самодиагностика. Часть материала направлена на активизацию процессов самопознания и самоанализа, дает дополнительную информацию для психолога.

Рефлексия. Многие задания предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать свою личную позицию, не делясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания.

Энергизаторы. Энергизаторы – это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего занятия.

Притчи. Использование притч помогает подвести группу к той или иной мысли, сделать определенные выводы, протянуть мостик между

элементами занятия.

В пределах одного занятия формы и методы деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания учащихся, позволяет избежать переутомления, повышает эффективность усвоения материала и содействует формированию необходимых навыков.

Описание используемых методических материалов и психодиагностических методик

Программа «Мы вместе!» должна быть обеспечена такими методическими материалами, как:

1. Организационный этап реализации программы предполагает применение теоретических методов работы: анализ психолого-педагогической и специальной литературы; работы с документацией.
2. Просветительский этап реализации программы включает методы психологического просвещения участников реализации программы:
 - выступления на классных часах, родительских собраниях, методических семинарах;
 - интерактивные (презентация);
 - наглядные (плакаты, буклеты, брошюра, памятка).
3. На диагностическом этапе реализации программы применяются следующие методы исследования: анкетирование, тестирование, метод качественного и количественного анализа.
4. На консультационном этапе реализации программы используются методы психологического консультирования (по запросу).

Психодиагностические методики:

В процессе реализации программы проводится первичная и итоговая диагностика с помощью следующих методик:

1. Опросник волевого самоконтроля, ВСК (Приложение 1)
2. Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой (Приложение 2)

Психолого-педагогическая деятельность включает следующие этапы:

№	Этапы	Содержание деятельности
1.	Этап подготовительный	1. Педагог-психолог формирует группу подростков с целью формирования мотивации на продуктивную дальнейшую совместную деятельность. 2. Проведение индивидуальных встреч с родителями, в ходе которых собирается

		первичная информация, отражающая личностные особенности и межличностные отношения подростков. Знакомит родителей с целью и задачами программы, получает согласие на проведение диагностической и тренинговой работы с подростками. 3. Полученная информация анализируется, составляется подбор методик.
2	Этап диагностический	Психолог проводит диагностику подростков с целью выявления индивидуально-психологических особенностей личности подростка,
3	Этап коррекционно-развивающий	Проводятся психологические занятия, в процессе которых подростки повышают коммуникативную и социально-психологическую компетентность.
4	Этап диагностический (итоговый)	Проводятся те же диагностические методики, что и на втором этапе. Обсуждаются результаты работы и сравниваются полученные данные в ходе диагностического обследования.

Структура программы:

Всего программой предусмотрено 30 часов: 26 часов для подростков, 2 часа для педагогов и 2 часа для родителей.

На первом занятии педагог-психолог знакомится с детьми, знакомит их с правилами безопасного поведения в кабинете и учреждении, правилами работы в группе, особенностями работы на занятиях, проводит диагностическое обследование участников группы.

Структура занятия:

1. Организационный момент. Цель: создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе, повышение тонуса группы, создание настроения на коллективную работу.

2. Основное задание. Цель: приобретение нового опыта, применение методов и техник, освоение полученного материала, формирование сплоченного коллектива.

3. Обсуждение. Цель: осознание проделанной работы, актуализированных чувств.

4. Завершение. Цель: закрепление нового опыта, получение «группового ресурса», обратной связи.

Срок реализации программы

Программа составляет 30 учебных часов и рассчитана на 3 месяца. Данные сроки реализации, позволяют вести комплексное психолого-педагогическое сопровождение в течение периода реализации программы.

Форма и режим занятий

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Учебно-методическое оснащение и материально - техническое обеспечение программы

Для занятий необходим учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 15 человек. Достаточно просторное помещение, в котором есть возможность:

- всем участникам занятия сесть в один круг;
- работать в 2-3 группах, не мешая друг другу;
- свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Желательно в помещении иметь 2-3 стола, магнитную доску, а также технику для просмотра видеоматериалов.

Оборудование, необходимое для реализации программы: компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в интернет, магнитофон, цифровой фотоаппарат.

Материалы для детского творчества: акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.

Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; бумага разных видов и формата (А3, А4, А2); клей; файлы, папки и др.

Обоснование использования дистанционных технологий

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования независимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и

услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия»¹.

Программа учитывает условия нестабильной эпидемиологической обстановки, при которой необходимо создание устойчивой системы дополнительного образования, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Поэтому с целью мотивации детей на посещение занятий, своевременного информирования родителей по различным вопросам в специально отведенное время используется онлайн общение в сети Интернет, где родители могут обращаться к педагогу с различными вопросами и проблемами через программы «Mail.Ru», «Zoom», «WhatsApp», «Telegram».

Кадровое обеспечение

(требования к специалистам, реализующим программу)

Реализовывать программу могут педагоги-психологи, имеющие высшее образование по специальности или направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Педагогика и психология», обладающие достаточным опытом практической деятельности в области психологического обучения подростков, имеющие опыт коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Основные обязанности педагога-психолога:

- комплекзует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- обеспечивает обоснованный психолого-педагогический выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья, обучающихся в период образовательного процесса;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию навыков современности, интересов и склонностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

¹ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

**Календарный учебный график занятий
по программе «Мы вместе!»**

Наименование адресата	Всего часов	Кол-во часов	Продолжительность одного занятия
Учащиеся	26	2 раза в неделю	2 часа
Родители	2	1 раз	2 часа
Педагоги	2	1 раз	2 часа

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название разделов	Цели, задачи	Кол-во часов	Форма проведения
Психолого-педагогическое сопровождение учащихся				
1	Вводное занятие «Знакомство»	Знакомство с участниками; создание эффективной рабочей атмосферы в группе; формирование норм и правил работы в группе; психологическая поддержка участников.	2	Тренинг, анкетирование
2	Чувство собственного достоинства	Повышение уровня сплоченности, взаимопонимания согласованности действий в группе; повышение настроения и самооценки, активизация участников группы; развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.	2	Тренинг
3	Контакт доверия	Получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать при-	2	Тренинг

		ятное другому человеку; повышение внутригруппового доверия; дать возможность подростку осознать себя и увидеть, насколько соответствует его Я-образ тому, каким его видят окружающие.		
4	Общение в жизни человека	Развитие и совершенствование коммуникативных навыков; формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении.	2	Тренинг
5	Учимся сочувствию	Научить поддерживать других, проявлять эмпатию, ставить себя на место другого человека.	2	Тренинг
6	Мы - команда	Сплочение группы, формирование атмосферы доверительного общения, развитию свойств внимания, эмпатии.	2	Тренинг
7	Все мы разные	Развития умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого.	2	Тренинг
8	Все мы разные (продолжение)	Развития умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого.	2	Тренинг
9	Я глазами других людей	Формирование умения контролировать ситуацию; осознание причин поведения в различных	2	Тренинг

		ситуациях; осознание себя через других.		
10	Различия, которые объединяют	Формирования умений контролировать ситуацию и свободно выражать свою позицию; показать ценность дружеского общения.	2	Тренинг
11	Различия, которые объединяют (продолжение)	Формирования умений контролировать ситуацию и свободно выражать свою позицию; показать ценность дружеского общения.	2	Тренинг
12	Я в мире с собой	Способность оценивать свое эмоциональное состояние; формирование умений и навыков контроля над эмоциями.	2	Тренинг
13	Заключительное занятие	Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов; получение обратной связи от участников группы.	2	Тренинг, анкетирование
	Кол. часов		26	
Психолого-педагогическое сопровождение родителей				
	Семинар-практикум для родителей подростков «Подростковый кризис. Проблемы и решения» (Приложение 3)	Раскрыть понятие «подростковый кризис»; помочь родителям понять своих детей, научить относиться с пониманием.	2	
	Кол. часов		2	
Психолого-педагогическое сопровождение педагогов				
	Семинар-практикум для педагогов «Эффективное взаимодействие в решении проблем» (Приложение 4)	Развитие психологической компетентности педагогов в проблемах взаимодействия с детьми; освоение стратегий	2	

		взаимодействия в ситуациях проблемного поведения детей.		
	Кол. часов		2	
	Итого		30	

Формы аттестации и оценочные материалы

Отслеживание результатов эффективности программы осуществляется в виде первичного, текущего и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по самодиагностике, а также беседа в виде получения обратной связи о состоянии участников группы.

Формами первичного и итогового контроля являются анкетирование и тестирование (Опросник волевого самоконтроля, ВСК, Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой).

Собеседование с родителями и педагогами, в ходе которых собирается текущая информация, отражающая динамические изменения в поведении и межличностных отношениях подростков.

Описание способов, обеспечивающих гарантию прав участников программы

В психолого-педагогическом сопровождении используются традиционные принципы, которые помогают детям легче включиться в работу, создать комфортную атмосферу в группе, снять эмоциональное напряжение и тревожность.

- Принцип добровольного участия, как во всей программе, так и в отдельных упражнениях и занятиях.
- Принцип учета возрастных особенностей участников реализуется в том, что принимаются во внимание особенности подросткового возраста.
- Принцип диалогизации взаимодействия, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
- Принцип постоянной обратной связи, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
- Принцип самодиагностики, т.е. самораскрытия участников, сознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем.

- Принцип постоянного состава группы. Группа работает более продуктивно, и в ней возникают особые процессы, способствующие самораскрытию участников, если она закрыта, т.е. в ней постоянный состав и нет притока новых членов на каждом занятии.

- Принцип конфиденциальности. Участники группы должны быть полностью уверены в конфиденциальности информации, высказываемой в ходе занятий. Аудио - или видеозапись занятий делается только с согласия членов группы.

Гарантия прав участников программы:

- Согласие родителей/законных представителей на участие их детей в программе;
- Соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- Соблюдение законов РФ;
- Ведущий несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Ответственность	
Администрация Центра	Соблюдение основных нормативных документов образовательного процесса в ОУ
Педагогический коллектив	Реализация субъект – субъектного взаимодействия в психолого – педагогическом коррекционном, развивающем, образовательно – воспитательном процессе, направленное на формирование благоприятного психологического климата в классах, в группах.
Родители детей	Соблюдение полученных рекомендаций в рамках групповой и развивающей работы.
Основные права	
Администрация Центра	Получать информацию по проведению занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере работы с детьми и подростками. Реализовать психологически безопасные

	способы взаимодействия с детьми.
Родители детей	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией специалиста, реализующего данную программу.
Обязанности	
Администрация Центра	Организовать необходимые условия для проведения занятий с детьми, нуждающимися в прохождении коррекционно-развивающей программы.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать специалиста, реализующего программу об изменениях психического/психологического состояния детей участвующих в реализации данной программы. Формировать психологически комфортный и позитивный климат в процессе психолого – педагогической развивающей деятельности.
Родители детей	Информировать педагога – психолога (специалиста реализовывающего программу), педагогов об изменениях психического/психологического состояния детей участвующих в реализации данной программы.

Персональная ответственность в пределах профессиональной компетенции возлагается на педагога-психолога за:

- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- адекватность используемых диагностических и коррекционных методов, обоснованность рекомендаций.

Педагог-психолог обязан хранить профессиональную тайну, не распространять сведения, полученные в результате диагностической, групповой работы, если ознакомление с ними может нанести ущерб ребенку или его окружающим.

В ходе занятий психолог взаимодействует с родителями детей посещающих занятия или лицами, их заменяющими.

Планируемые результаты

К концу обучения по программе «Мы вместе!» обучающиеся смогут приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- иметь представление о социальных и коммуникативных умениях, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками;

- правила предупреждения и разрешения конфликтов.

Уметь:

- использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений;

- использовать средства развития для самоконтроля и умения уважать достоинство других;

- конструктивно вести себя в конфликтной ситуации.

Владеть:

- навыками бесконфликтного общения как с одноклассниками, так и с педагогами;

- навыками психологической саморегуляции, самоанализа и самопознания;

- конструктивными способами выхода из конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия.

Система организации внутреннего контроля реализации программы

Контроль за реализацией программы осуществляют руководитель образовательного учреждения и старший методист. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета центра и утверждается директором образовательного учреждения.

Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

- анализ текущей документации по реализации образовательной программы;

- текущий контроль реализации образовательной программы (посещение занятий);

- итоговый контроль по итогам реализации программы .

Возможные риски:

- отсутствие в ОУ соответствующего помещения, оборудованного с соблюдением правил техники безопасности для проведения группой работы;
- отсутствие достаточных средств финансирования для приобретения дидактического материала.

Сведения о практической апробации программы

В рамках взаимодействия между Центром «Доверие» и МБОУ СОШ г. Владикавказа программа психолого-педагогического сопровождения «Мы вместе!» была апробирована в образовательных организациях с 2018 г. по 2023 г. Ее участниками стали более 1000 подростков и 500 родителей из 21 образовательной организации города. При условии добровольного участия в программе сохранность контингента составляет 87%.

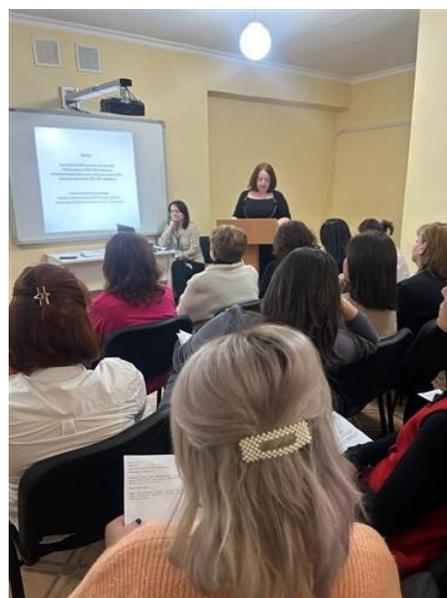
Опыт реализации программы был обобщен на педагогическом совете Центра «Доверие» и методическом объединении педагогов-психологов ОУ г. Владикавказа, где были озвучены основные направления работы по психолого-педагогическому взаимодействию со всеми участниками образовательного процесса:

1. Взаимодействие с коллегами других образовательных учреждений, по формированию навыков самодисциплины, самоконтроля и активной личности подростка; рекомендаций для учителей, работающих с учащимися.

2. Работа по взаимодействию с родителями учащихся на разных этапах школьной жизни, направленная на повышение грамотности родителей в вопросах воспитания и обучения подростка и предоставление методических рекомендаций для родителей в виде буклета, памятки.

3. Сплочение и формирование классного коллектива, направленного на преодоление личных трудностей, возникающих у учащихся в процессе межличностного общения с различными группами людей.





Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественные: изменение в установках и поведении участников в результате реализации программы, оценка влияния программы на особенности восприятия и межличностного взаимодействия подростков. Отзывы родителей, педагогов о видимых изменениях в поведении учащихся.

Количественные: результаты входящего и итогового анкетирования.

На занятиях были сформированы умения и навыки, определяющие формирование активной свободной личности на основе развития и привития чувства взаимоуважения и доброжелательности, доверия, умения выслушать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию:

- навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;
- навыки самоподдержки;
- увеличение количества учащихся с адекватным уровнем самооценки;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- формирование навыков и привычек нравственного поведения путем организации практической деятельности;
- формирование ответственности за свое поведение, за отношение к одноклассникам и другим окружающим людям;
- взаимное уважение, доброжелательность и терпимое отношение всех участников образовательного процесса к иным социальным, культурным и другим группам.

Обобщенные результаты эффективности работы по программе «Мы вместе!» за период с 2018г. по 2023г.

Диагностика проводилась с учащимися, которые принимали участие в программе «Мы вместе!».

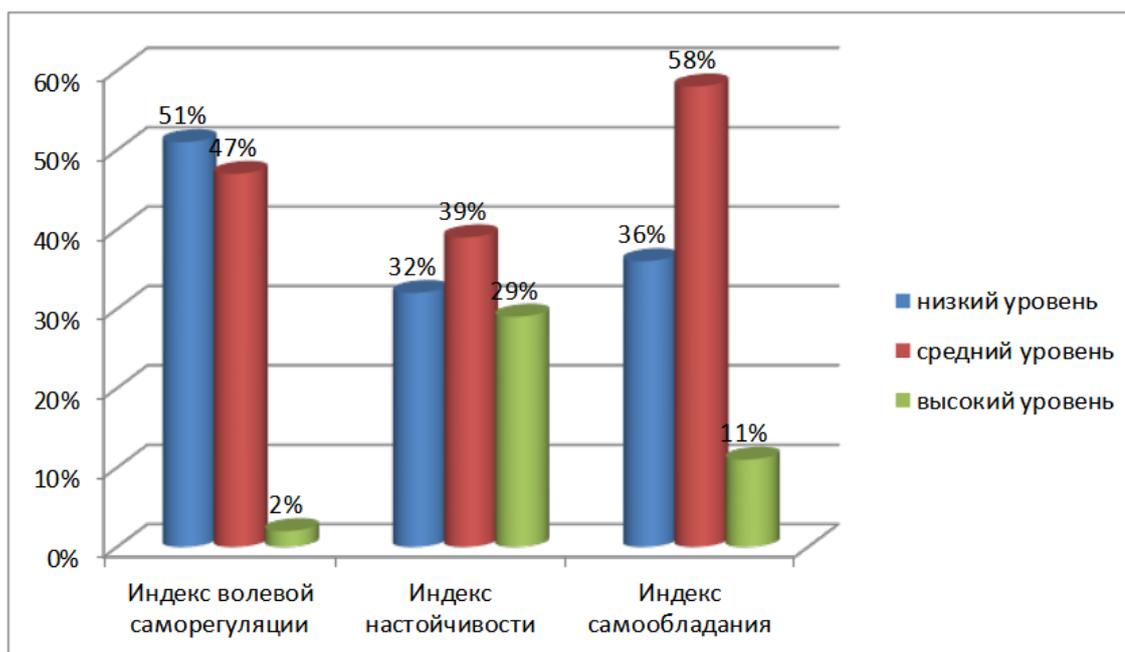
В процессе реализации программы проводилась первичная и итоговая диагностика с помощью следующих методик:

1. Опросник волевого самоконтроля, ВСК.
2. Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой

Результаты первичной диагностики

1. Опросник волевого самоконтроля, ВСК.

Рис.1 Распределение результатов первичной диагностики



В результате первичной диагностики уровня самоконтроля, оцениваемой по следующим шкалам:

- индекс волевой саморегуляции;
- индекс настойчивости;
- индекс самообладания, отражающие особенности волевой саморегуляции были получены следующие результаты.

По шкале волевой саморегуляции

- 51% учащихся показали низкий уровень развития саморегуляции;
- 47%- средний уровень развития саморегуляции;
- 2 %- высокий уровень развития саморегуляции.

По шкале «настойчивость»

- 32% показали низкий уровень;
- 39% показали средний уровень;
- 28% показали высокий уровень.

По шкале «самообладание»

- 36%– показали низкий уровень;
- 58% показали средний уровень;
- 11% показали высокий уровень произвольного контроля.

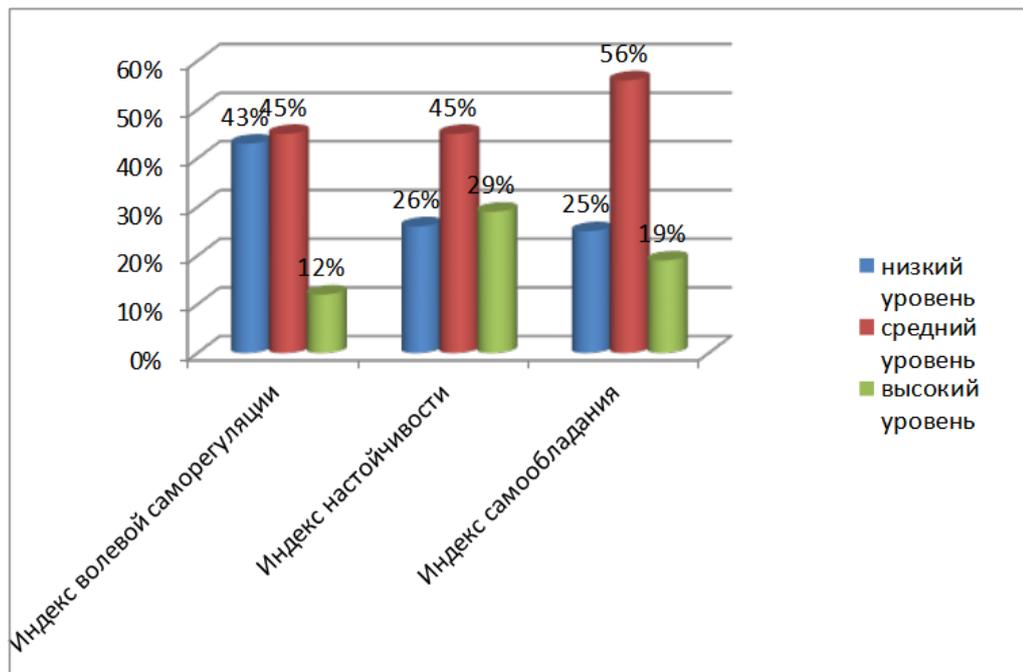
Таблица процентных соотношений результатов диагностики

№	Шкала	Низкий уровень %	Средний уровень %	Высокий уровень %
1	Индекс волевой саморегуляции	51	47	2

2	Индекс настойчивости	32	39	29
3	Индекс самообладания	36	58	11

Результаты итоговой диагностики

Рис.1 Распределение результатов итоговой диагностики



В завершении программы мы проводим итоговую диагностику уровня самоконтроля, отражающую особенности волевой саморегуляции.

По результатам итоговой диагностики получены следующие результаты:

По шкале волевой саморегуляции

- 43% учащихся показали низкий уровень развития саморегуляции;
- 45%- средний уровень развития саморегуляции;
- 12 %- высокий уровень развития саморегуляции.

По шкале «настойчивость»

- 26% показали низкий уровень;
- 45% показали средний уровень;
- 29% показали высокий уровень.

По шкале «самообладание»

- 25%– показали низкий уровень;
- 56% показали средний уровень;
- 19% показали высокий уровень.

Таблица процентных соотношений результатов диагностики

№	Шкала	Низкий уровень %	Средний уровень %	Высокий уровень %
1	Индекс волевой саморегуляции	43	45	12
2	Индекс настойчивости	26	45	29
3	Индекс самообладания	25	56	19

Таким образом, для учащихся показавших низкий уровень развития саморегуляции, характерно проявление таких психологических черт характера как повышенная чувствительность, эмоциональная неустойчивость, ранимость, неуверенность в себе. У них низкие способности к рефлексии, а общий фон активности, снижен. Для них характерна импульсивность и неустойчивость намерений.

Учащиеся, показавшие средний уровень развития саморегуляции, отличаются стремлением к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Таким людям сложно менять свои планы при изменении ситуации. У учащихся это может наблюдаться недостаточная уверенность в своих силах и возможностях, склонности к усложнению или упрощению реальной ситуации, в интенсивном переживании возможного неуспеха. Для данных людей присуща эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Отмечается частая смена настроения.

Такие подростки задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т. к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Часто не умеют проявлять инициативу и смелость в выборе собственной модели поведения. Трудно адаптируются к новым ситуациям, к новому учителю, новой системе обучения, к новым друзьям;

Учащиеся, демонстрирующие высокий уровень развития саморегуляции, отличаются эмоциональной устойчивостью, активностью, независимостью, самостоятельностью. Они, как правило, уверены в себе, отличаются устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, у них развитое чувство собственного долга. Они хорошо понимают личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. Часто им не хватает спонтанности.

Учащиеся, показавшие по шкале «настойчивость» низкий уровень, демонстрируют повышенную лабильность, неуверенность, импульсивность. В поведении это может проявляться как непоследовательность и даже разбросанности действий. Сниженный фон активности и работоспособности, а также склонность к свободной трактовке социальных норм;

Учащиеся, демонстрирующие средний уровень, в своем поведении

демонстрируют такие черты характера как умеющие определять свою цель, пути ее достижения. При благоприятных обстоятельствах добиваются своих целей. При поддержке умеют преодолевать различные препятствия и трудности. Находят ресурсы, для поддержания своей мотивации и энергии: интерес к делу, вера в себя, поддержка окружающих и т.д. Могут гибко подстраиваться, к меняющимся условиям и обстоятельствам.

Учащиеся, показавшие по шкале «настойчивость» высокий уровень характерный для людей деятельных, работоспособных, активно стремящихся к выполнению намеченного. Умеют преодолевать трудности на пути к цели. Для них типично уважение к социальным нормам, стремление соответствовать им.

Учащиеся, показавшие по шкале «самообладание» низкий уровень, что отражает спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Учащиеся, показавшие по шкале «самообладание» средний уровень характерный для учащихся умеющих сохранять выдержку, проявляют решительность, смелость. Для них присущи умение и привычка контролировать свое поведение, свои проявления, умение владеть собой своей речью, могут воздерживаться от неосознанных действий. При необходимости способны переносить жизненные трудности.

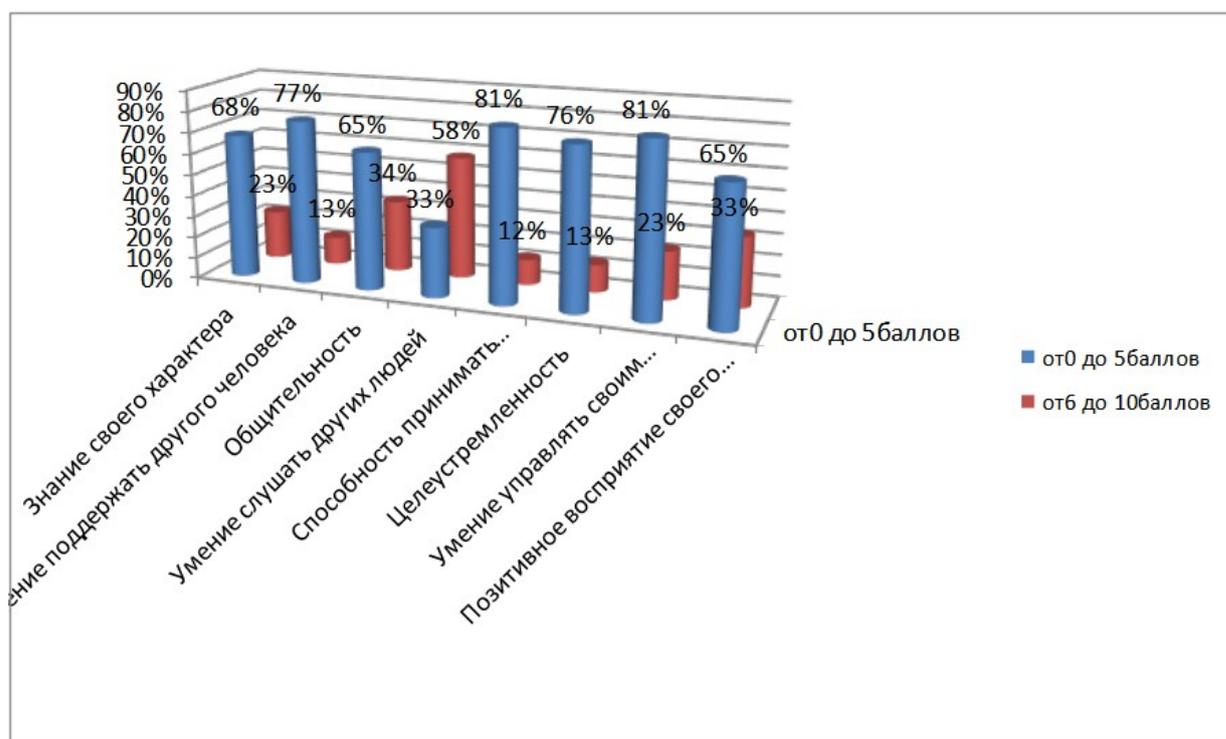
Учащиеся, показавшие по шкале «самообладание» высокий уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний - это как правило, люди хорошо владеющие собой в различных ситуациях, эмоционально устойчивые. Им свойственно внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Так же характерно повышенная внутренняя напряженность, преобладание постоянной озабоченности и утомляемости. Демонстрация учащимися полярных показателей не желательна, так как высокие уровни развития волевой саморегуляции создают проблемы в организации жизнедеятельности и взаимоотношениях с людьми.

Для них часто характерно наличие дезадаптивных черт и форм поведения. Низкие уровни настойчивости и самообладания в большинстве случаев носят компенсаторный характер. Но также отражают нарушения в развитии свойств личности и умения строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Результаты первичной диагностики

2. Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой.

Рис.1 Распределение результатов первичной диагностики



Результаты первичной диагностики:

Значения от 0 до 5 баллов, что свидетельствует о низкой степени выраженности данного качества или навыка, оцениваемого самим респондентом. Таким образом, учащиеся в результате самодиагностики оценивают уровень выраженности базовых навыков как недостаточно сформированные:

- знание своего характера 68%;
- коммуникативные навыки 77%;
- умение управлять своим поведением 81%;
- принимать ответственность за свои поступки и поведение 81%;
- целеустремленность 76%;
- позитивное восприятие будущего 65%

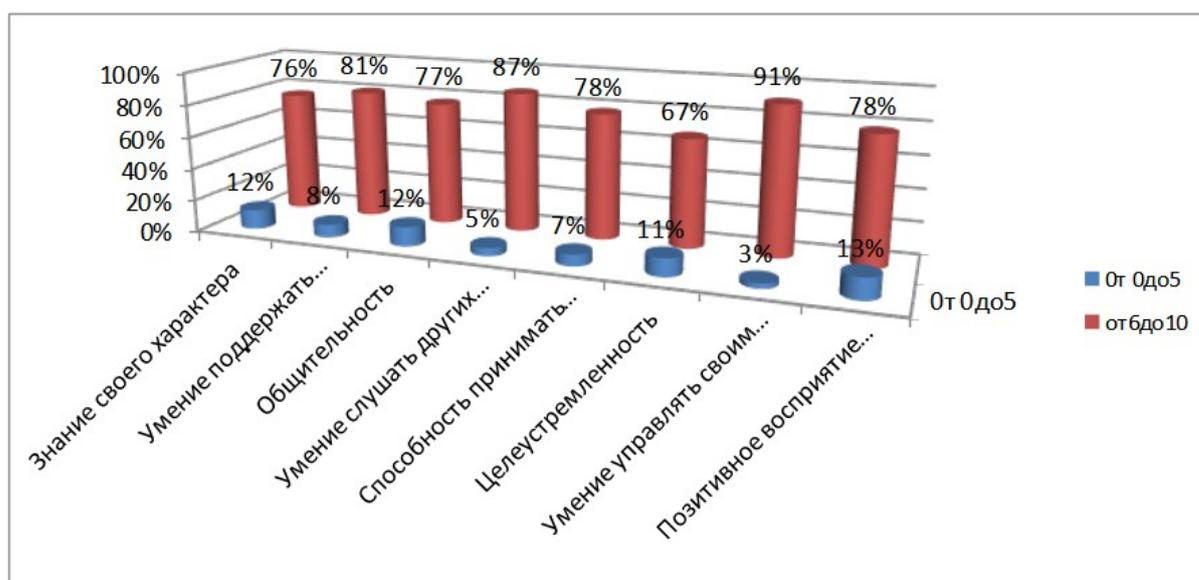
То есть у данных учащихся не всегда, получается, учитывать особенности социальной ситуации и осуществлять контроль и управление собственной вербальной и невербальной самопрезентацией с учетом этих факторов.

Таблица процентных соотношений результатов диагностики

№	Качество или навык	от 0 до 5 б.	от 6 до 10 б.
		%	%
1	Знание своего характера	68	23
2	Умение поддерживать другого человека	77	13
3	Общительность	65	34
4	Умение слушать других людей	33	33
5	Способность принимать ответственность за свои поступки	81	58
6	Целеустремленность	76	12
7	Умение управлять своим поведением, состоянием	81	13
9	Позитивное восприятие своего будущего	65	33

Результаты итоговой диагностики

Рис.2 Распределение результатов анкетирования итоговой диагностики



Результаты итоговой диагностики:

от 6 до 10 баллов, что свидетельствует о высокой степени выраженности данного качества или навыка, оцениваемого самим респондентом. По завершении занятий больше учащихся отмечают, высокую выраженность и сформированность базовых навыков и качеств таких как:

- знание своего характера 76%;
- коммуникативные навыки 77%;
- умение управлять своим поведением 91%;
- принимать ответственность за свои поступки и поведение 78%;
- целеустремленность 67%;
- позитивное восприятие будущего 78%.

Соответственно, им легче модифицировать свое поведение, они демонстрируют значительную вариативность поведения, с использованием большего вида поведенческих стратегий, чтобы достичь позитивных результатов в любом социальном взаимодействии; они проявляют

адаптивность, гибкость. В отношениях с окружающими им свойственна социальная смелость, активность. Проявляют стремление создавать благоприятное впечатление, о себе демонстрируя только лучшие качества.

Таблица процентных соотношений результатов диагностики

№	Качество или навык	от 0 до 5 б. %	от 6 до 10 б. %
1	Знание своего характера	12	76
2	Умение поддержать другого человека	8	81
3	Общительность	12	77
4	Умение слушать других людей	5	87
5	Способность принимать ответственность за свои поступки	7	78
6	Целеустремленность	11	67
7	Умение управлять своим поведением, состоянием	3	91
8	Умение управлять своим поведением, состоянием	13	78
9	Позитивное восприятие своего будущего	65	33

При выполнении задания под названием «Заверши предложения», подросткам нужно было завершить следующие предложения:

1. Участие в работе группы помогло мне развить в себе такие умения и качества, как...
2. На занятиях я понял(а), что самое важное, ценное в моей жизни — это...
3. Я понимаю, что мое будущее зависит от...
4. Самым полезным для меня на занятиях было...
5. Во время занятий я впервые задумался (задумалась) о...

Были получены следующие ответы подростков:

1. Участие в работе группы помогло мне развить в себе такие умения и качества, как...

- способность самостоятельного решить конфликт не распуская рук;
- уметь поддержать себя и другого в сложной ситуации;
- оценивать себя и других позитивно, понимая, что ошибиться может каждый, но это не делает его хуже;
- терпимо относиться к людям, которые отличаются от нас;
- понимать, что настроение в классе зависит, в том числе и от моего поведения;
- быть внимательным и вежливым к людям.

2. На занятиях я понял(а), что самое важное, ценное в моей жизни — это

- уважение к себе и другим;
- чувствовать себя свободным в выражении своих мыслей и чувств;
- чувствовать себя в психологической безопасности взаимодействуя с разными людьми.

3. Я понимаю, что мое будущее зависит от...

- моего поведения;

- моей уверенности в себе;
- моего отношения к другим;
- моих родителей.

4. Самым полезным для меня на занятиях было...

- общение;
- дискуссии на разные важные темы;
- я стал больше времени общаться с родителями;
- улучшились отношения с друзьями.

5. Во время занятий я впервые задумался (задумалась) о...

- о том, что люди часто обижают друг друга и не замечают этого;
- все люди очень похожи друг на друга и часто отличаются только внешними признаками;
- как важно относиться к себе хорошо.

Анализируя ответы учащихся в ходе выполнения задания под названием «Заверши предложения», мы можем отметить, что в ходе реализации программы «Мы вместе!» подростки приобрели следующие навыки и умения:

- навыки решения конфликтов конструктивным способом;
- умение адекватно оценивать себя и других, проявлять терпимость по отношению к людям;
- сформулировали и осознали для себя понятия о жизненных ценностях; осознали свою ответственность за свое будущее;
- осознали важность конструктивного взаимодействия с сверстниками и взрослыми;
- сознали значение бережного отношения к чувствам и переживаниям других людей.

Выводы:

Таким образом, по завершении программы «Мы вместе!» мы можем говорить, что цель программы направленная на формирование навыков самодисциплины и самоконтроля и развитие различных навыков и качеств личности нами достигнута. Также в ходе реализации задач программы учащиеся и родители отмечали, что улучшились навыки эффективного взаимодействия детей друг с другом.

Соответственно, они демонстрируют значительную вариативность поведения, с использованием большего вида поведенческих стратегий, чтобы достичь позитивных результатов в любом социальном взаимодействии, проявляя адаптивность и гибкость в отношениях с окружающими.

Подростки научились предотвращать конфликтные ситуации, уважать достоинство других и бережно относиться к чувствам и переживаниям окружающих. Родители и педагоги заметили повышение общей культуры личности учащихся.



Психопрофилактические возможности работы с родителями

Вопрос успешного воспитания детей в семье – не в мере родительской строгости или доброты. Он гораздо сложнее, потому что требует от всех родителей осведомленности в психологии личности ребенка, овладение системой воспитания в целом, определенного подхода к

процессу воспитания. Умение проявлять терпеливость по отношению к детям, доброту, объективность, способность прощать обиды, желание понять поступок другого человека, не осуждая его, это правильный путь к формированию активной свободной личности.

Основной целью работы с родителями является повышение их психологической компетентности, развитие мотивационного и воспитательного ресурса, оптимизацию детско-родительских отношений. Работа со взрослыми строится с использованием приемов семейного консультирования и представляет собой обучение родителей элементам психологической культуры в общении с подростками, тем самым происходит опосредованное влияние на процесс социализации детей.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется в профилактическом и актуальном направлениях.

Профилактическое направление связано с предупреждением психологической напряженности в семье, решением социально-психологических и личностных конфликтов при помощи лекций, тренингов, бесед, семинаров, консультирования и т.д. Наиболее эффективными являются игровые приемы, в процессе которых родители прослеживают и проигрывают все формы семейного общения, в результате как бы со стороны просматривая ситуации, замечая порой незаметные нюансы общения в семье и их влияние на детей и на собственное состояние.

Актуальное сопровождение включает в себя конкретную помощь специалистов в преодолении трудностей во взаимоотношениях родителей и детей.





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Генезис, 2000
2. Грецов. А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
3. Грецов. А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. СПб.: Питер, 2006
4. Зинкевич-Евстигнева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб: Речь, 2002.
5. Конспекты занятий для детей и подростков. ГОУ ВПО «Ставропольский государственный университет». Ставрополь. 2009
6. Программа психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации. Ростов-на-Дону, 2002
7. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.- сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2016.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Уч. пособие: в 2 кн. – М.: Владос-пресс, 2003.
9. Семенович А. В. Эти невероятные левши: Практическое пособие для психологов и родителей. — М.: Генезис, 2008.
10. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. «Жить в мире с собой и другими» тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2001
11. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002
12. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.

Список литературы, рекомендуемой обучающимся

1. Горелов Н.И. и др. Умеете ли вы общаться? – М., 2011.
2. Добрович А. Общение: наука и искусство. – М., 2010.
3. Козлов Н.И. Психология на каждый день. – М., 2004.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. – М., 2007.
5. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам; пер. с англ. Т. Новиковой. – Москва: Эксмо, 2011.

Список литературы, рекомендуемый педагогам и родителям

1. Байярд Р.Т., Байярд. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. — М.: Просвещение, 1991.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Черо, 1997.
3. Лободина С. Как развить способности ребенка. — СПб.: Питер Паблишинг, 1997.

4. Паренс Г. Агрессия наших детей / Пер. с англ. — М.: Изд. Дом «Форум», 1997.
5. Петрунec В.П., Таран Л.Н. Нелегкий шаг к юности: Родителям о нервно-психическом здоровье подростков. — М.: Педагогика, 1984.
6. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М., 1998.
7. Соколова В.Н., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире: Книга для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 1991.
8. Экман П. Почему дети лгут? — М.: Педагогика-Пресс, 1993.
9. Екатерина Мурашова. Любить или воспитывать? — М.: Самокат для родителей, 2014.
10. Шими Канг. Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в мать-«тигрицу» — М.: Альпина фон фикшин, 2017.
11. Екатерина Кронгауз. Я плохая мать? И 33 других вопроса, которые портят жизнь родителям— М.: Корпус, 2016.
12. Виржини Дюмон. Как испортить ребенка воспитанием. Вредные советы— М.: Синдбад, 2015.
13. Нил Синклер. Папа-спецназ. Миссия выполнима— М.: Синдбад, 2015.
14. Нина Зверева. Правила общения с детьми: 12 «нельзя», 12 «можно», 12 «надо» — М.: Альпина Паблишен, 2000.

Перечень лицензионных электронных образовательных ресурсов, используемых в работе специалистами Центра ППМС помощи «Доверие»

№	Наименование ЭОР	Интернет-адрес
1.	Альманах педагога. Официальный сайт	http://almanahpedagoga.ru
2.	Детская психология для специалистов	http://childpsy.ru
3.	Новая психологическая лаборатория	http://narod.ru
4.	Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru
5.	Электронная библиотека по психологии	http:// http://www.koob.
6.	Министерство образования и науки РФ. Официальный сайт	http://mon.gov.ru http://минобрнауки.рф
7.	Российское образование. Федеральный образовательный портал	http://www.edu.ru

8.	Российская психология. Информационно-аналитический портал	http://www.rospsey.ru
9.	Энциклопедия психодиагностики	http://psylab.info
10.	Ваш психолог	http://vashpsixolog.ru
11.	Практический психолог	http://practic.childpsy.ru/diagnostics
12.	Социальная сеть работников образования	http://nsportal.ru

Опросник волевого самоконтроля (ВСК)

Опросник ВСК разработан А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом¹, направлен на обобщённую оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. ВСК содержит 30 вопросов, шкалу волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания.

Инструкция:

Для практических задач используется версия с дихотомическим выбором: испытуемому предлагается выбрать два варианта ответа – либо «да» либо «нет». Исследовательская версия предусматривает ответ на каждый пункт в семибальной шкале (от – 3 до +3) с границей степени уверенности в положительном или отрицательном ответе.

Текст опросника:

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие при ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в хорошей форме.
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно не скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо, во что бы то не стало сделать к определённом сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать, только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня не трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Опросник ВСК

ФИО _____
 Возраст _____ Пол _____

№	да/нет	№	да/нет	№	да/нет
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Спасибо за сотрудничество!

Шкала ВСК _____
 Субшкала «Настойчивость» _____
 Субшкала «Самообладание» _____

Опросник ВСК

ФИО _____
 Возраст _____ Пол _____

№	ответы							№	ответы						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	16	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	17	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	18	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	19	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	20	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	21	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	22	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	23	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	24	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

10	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	25	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	26	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	27	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	28	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	29	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	30	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Спасибо за сотрудничество!

Шкала ВСК _____

Субшкала «Настойчивость» _____

Субшкала «Самообладание» _____

Бланк для ответов

Опросник ВСК

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____

№	да/нет	№	да/нет	№	да/нет
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой

Инструкция: 1) Определи, насколько выражены у тебя представленные в бланке качества, способности, навыки, отметив знаком "+" в графах «До начала занятий» и «После занятий» степень их выраженности от 0 до 10 баллов. 2) Допиши незаконченные предложения.

Бланк анкеты

ФИО _____ Дата _____
 СОШ _____ Класс _____ Возраст _____

Качества	Баллы										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Знание своего характера											
До начала занятий											
После занятий											
2. Умение поддержать другого человека											
До начала занятий											
После занятий											
3. Общительность											
До начала занятий											
После занятий											
4. Умение слушать других людей											
До начала занятий											
После занятий											
5. Способность принимать ответственность за свои поступки											
До начала занятий											
После занятий											
6. Целеустремленность											
До начала занятий											
После занятий											
7. Умение управлять своим поведением, состоянием											
До начала занятий											
После занятий											
8. Позитивное восприятие своего будущего											
До начала занятий											
После занятий											
Заверши предложения											
1. Участие в работе группы помогло мне развить в себе такие умения и качества, как...											
2. На занятиях я понял(а), что самое важное, ценное в моей жизни — это...											
3. Я понимаю, что мое будущее зависит от...											
4. Самым полезным для меня на занятиях было...											

<i>5. Во время занятий я впервые задумался (задумалась) о...</i>	
--	--

**Семинар-практикум для родителей подростков.
Тема: «Подростковый кризис. Проблемы и решения»**

Цели:

1. Раскрыть понятие «подростковый кризис».
2. Помочь родителям понять своих детей, научить относиться с пониманием.

Актуальность: Рост психологического неблагополучия в среде подростков говорит нам о том, что взрослые не совсем готовы и не приспособлены к решению проблем в стадии подросткового кризиса детей. Иногда некоторым родителям не хватает информации, или просто почувствовать себя подростком, и возможно это и будет уже решение многих проблем, но чаще, - это долгий и длинный путь, для которого необходимо для начала хотя бы обозначить проблему и «знать её в лицо».

Оборудование: интерактивная доска, презентация, шариковые ручки.

Ход семинара-практикума.

1 этап. Знакомство.

Упражнение «В детстве я хотел бы быть...».

Родителям предлагается назвать свои имя и отчество и рассказать, кем бы хотел стать в детстве. И так по очереди.

Разминка «Счёт в противоположном направлении»

Цель: пересчитаться по порядку – сразу в противоположных направлениях (принять и передать сигнал два раза).

Почему у взрослых плохо получается справиться с заданием?

- сложно перестроиться;
- страх ошибиться;
- разброс внимания (у детей концентрация внимания лучше);
- контролируем процесс, сам процес страдает;
- мешают шаблоны;
- плохо передаём и принимаем сигналы.

Вывод: Контроль и концентрация внимания мешают творческому процессу.

2 этап. Обсуждение семейных ценностей.

Воспоминания родителей о своих детских подростковых годах.

Родителям предлагаются вопросы для обдумывания, с последующим выступлением и обсуждением.

Каким Вы были подростком?

Какие ценности Вам прививали в Вашей семье родители?

Какие ценности вы перенесли в Вашу собственную семью?

Доверяли ли вы своим родителям? Лгали им? В каких случаях?

Какие разногласия были в Вашей семье из за подросткового кризиса, как Ваши родители выходили из таких ситуаций?

Как Вы справляетесь с подростковым кризисом Вашего ребенка?

После обсуждения предлагается выделить основные проблемы подросткового периода.

Основные проблемы, это:

1. Непослушание ребенка.
 2. Агрессия, ложь, воровство, уход в себя.
 3. «Ничего не хочет»
- 3 этап. Осознание проблем и методы их решения.

1. Непослушание ребенка.

Обсуждение понятия «непослушание». Всегда ли полная победа над детским непослушанием говорит о том, что родители воспитывают ребенка правильно? Какие запреты есть в Вашей семье по отношению к ребенку?

Далее идет мини-лекция про запреты и смысл запретов. Приводятся примеры.

Упражнение «Нельзя».

Рефлексия чувств ребенка на родительские запреты на потребность ребенка в познании окружающего мира.

Один из участников - «ребенок» - сидит на стуле в центре круга. Ведущий, говоря об этапах развития ребенка и его познавательных потребностей, поочередно связывает шарфом руки («нельзя трогать»), ноги («нельзя туда ходить»), далее завязываются уши («не слушай, это не для твоих ушей») и, наконец, - глаза («не смотри, это нельзя смотреть детям»). Часто говорим: «Помолчи!» (завязывается рот). Ведущий спрашивает «обязанного», что он при этом чувствует. Высказывания родителя - «ребенка» позволяют другим участникам понять, осознать и сопережить весь негатив родительских запретов. Обмен мнениями.

2. Агрессия, ложь, воровство, уход в себя.

Вопрос педагога-психолога: «Как Вы считаете, откуда у детей берется агрессия, ложь, воровство, уход в себя?»

На интерактивной доске показывается схема для родителей «возникновение негативных эмоций по отношению к родителю» (см.ниже).

Взрослый добивается правильного поведения, применяя меры контроля и принуждения (оценка, критика, давление)



Эти меры вызывают у ребенка негативные эмоции и сопротивление



Взрослый раздражается и усиливает нажим



У ребенка нарастают чувства обиды и ненависти



На почве гнева развивается ненависть, гнев, лень, отвращение к учебе, отрицание, безразличие ко всему



Давление и наказания «воспитателя» усиливаются ещё больше.

КРУГ ЗАМЫКАЕТСЯ...

После этого, идут правила для родителей, как разорвать этот «порочный круг».

3. «Ничего не хочет».

Мини-лекция о том, как заинтересовать ребенка. Примеры.

Основные сложности подросткового возраста

- Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.
- Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.
- Быстрая возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь.
- Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).
- Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.

Родителям будет полезно знать, что подростки имеют право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдет правильного пути;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет».
- не обращать внимание на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли его окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая их не устраивает.

В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

1. Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.
2. Эмоциональные связи с семьей ослабевают.
3. Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план.

4. В целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой.

Тем не менее, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, как и в целом к взрослым развивается эмпатия, стремление помочь им, разделить с ними радость и горе. Взрослые же, как показывают исследования, в лучшем случае сами готовы проявить сочувствие по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять подобное отношение с его стороны (Н. Н. Толстых).

Упражнение: «Подарки»

Материалы: каждому участнику набор листков в количестве, на единицу меньшем общего количества участников; карандаш.

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно данному участнику. Подарки не подписываются дарящим. Затем ведущий собирает подарки и складывает отдельными наборами, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Притча о родителях и детях «Как сделать ребенка счастливым?»

Мастер шел своей дорогой, любовался красотой мира и радовался жизни, когда заметил в одном поселении несчастного человека, согнувшегося под непосильно-тяжкой ношей. — Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — спросил мудрец. — Я страдаю ради счастья моих детей и внуков, — ответил человек. — Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал во имя счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, ради того, чтобы мои дети и внуки были счастливыми. — А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье?

— спросил просветленный. — Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! — ответил несчастный человек. — Страдая, не сделаешь счастливым никого. Сперва будь счастлив сам, и тебе не придется страдать ради счастья детей и внуков. Они научатся у тебя, как быть счастливыми.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами.

**Семинар-практикум для педагогов
«Эффективное взаимодействие в решении проблем»**

Цели: развитие психологической компетентности педагогов в проблемах взаимодействия с детьми; освоение стратегий взаимодействия в ситуациях проблемного поведения детей.

Ход семинара-практикума

I. Вводный этап

Анализ педагогами актуальных проблем взаимодействия с учащимися группы риска.

1. Упражнение "Мой ученик"

Инструкция. Ведущий предлагает участникам нарисовать образ любимого ученика, а затем вызывающего много хлопот, используя различные средства выразительности. Рефлексия по кругу: насколько доброжелателен образ ребенка в восприятии педагога?

2. Упражнение "Подростковые проблемы"

Цели: конкретизация возрастных проблем; оценка эффективности разрешения трудностей в подростковом возрасте.

Инструкция. Первый этап - индивидуальный. Ведущий предлагает вспомнить 1-2 проблемные ситуации, которые возникали у участников, их детей или учеников в подростковом возрасте, ответить на вопрос "Как Вы или они решали их?" и заполнить таблицу: проблемы и способы их решения. Второй этап - участники делятся на группы. Каждая группа составляет перечень выделенных проблем, определяет, какие способы их разрешения эффективны, а какие - нет. Третий этап - групповой.

Рефлексия. Обсуждение полученного опыта.

Информация от ведущего. Стратегии решения проблем

Обычно для преодоления проблем люди используют следующие основные стратегии поведения.

Стратегия разрешения проблем - активная стратегия, при которой человек использует все имеющиеся у него личностные ресурсы.

Стратегия поиска социальной поддержки - активная стратегия, при которой человек обращается за помощью в решении проблем к окружающим людям: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания - человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Стратегия защиты - способ решения представляет собой отрицание или искажение проблем, которые субъективно воспринимаются как непреодолимые. Агрессивные техники - поведение, направленное на подавление, нанесение вреда окружающим. Причем такое поведение может приобретать разные формы: угнетение и подчинение, прямое нападение с целью обратить других в бегство и проч.

Вопросы участникам:

- Какие из этих стратегий были использованы вами и детьми в упражнении «Подростковые проблемы»?
- К каким последствиям они ведут в отношениях с другими людьми? (Обсуждение выбора стратегий поведения.)

II. Основной этап

3. Упражнение "Зебра"

Цель: анализ основных качеств личности, необходимых в конструктивном общении и взаимодействии с детьми, коллегами и родителями. Инструкция. Ведущий предлагает обсудить, какие качества важны при межличностном взаимодействии, какие индивидуальные особенности людей мешают им в общении друг с другом. Список качеств можно приготовить заранее. Затем каждый участник на чистом листе своего дневника пишет свою фамилию, имя и вертикальной линией делит лист на 2 части. Одну озаглавливает "достоинства", вторую - "недостатки". Дневники всех участников передаются по кругу. Каждый записывает в соответствующих столбиках положительные и отрицательные черты личности хозяина дневника. Причем число достоинств и недостатков должно быть одинаковое.

Рефлексия опыта.

4. Упражнение "Проблема"

Цель: освоение педагогами умения понимать проблему.

Инструкция. Участники делятся на группы по три человека. Двое в группе - собеседники, третий наблюдает за процессом общения. Первый собеседник рассказывает о своей проблеме, второй - внимательно слушает, проявляет участие, желание помочь. Проблемы могут быть как учебные, так и возникающие во взаимодействии с родителями, коллегами, учениками или же юмористические. Общение происходит в течение двух минут, затем участники меняются ролями, и так - до тех пор, пока все не побывают в позиции наблюдателя.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогало или мешало понять проблему?
- В каких формах чаще проявлялись участие и помощь?
- Что помогало продлить контакт?
- Что больше всего раздражало рассказчика?
- Какие личные возможности в общении отметили все участники?

5. Ролевая игра "Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы"

Цель: отработка конкретных навыков и приемов поведения и общения.

Инструкция. Игра проводится в паре или группе. Участникам задается несколько ситуаций. В каждой из них необходимо продемонстрировать уверенные, неуверенные и агрессивные ответы. Важно, чтобы тон голоса, поза, выражение лица соответствовали словам.

Ситуации:

- Коллега забыла вернуть книгу, которая вам нужна.
- Собеседник занимает вас разговором, а вам необходимо уйти.
- Вам возвращают из химчистки пальто с большим пятном.

- Люди, сидящие сзади вас в театре, мешают вам громким разговором. Обсуждение, рефлексия опыта.

6. Упражнение "Сильные стороны ребенка"

Цели: развитие уверенности в себе, формирование умения открыто говорить о своих достоинствах.

Инструкция. На первом этапе каждый член группы в течение 3-4 минут рассказывает о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит и принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях взаимодействия. На втором этапе участникам предлагается выделить положительные стороны подростка, ресурсы развития, на которые можно опираться при взаимодействии с ним.

Обсуждение, рефлексия опыта.

7. Упражнение «Ценности»

Возьмите листочки и напишите на них, что в вашей жизни самое важное и ценное. Постарайтесь вспомнить хотя бы 6 ценностей.

Дождаться пока все напишут. Теперь подумайте, без чего вы могли бы обойтись и вычеркните его из списка. А что из оставшегося менее вам дорого. Вычеркиваем подобным образом ценности, пока в списке не останется только одно название. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни.

Посмотрите, нравится вам это или хочется поменять? Почему?

III. Заключительный этап

Информация от ведущего. Знакомство с основными правилами взаимодействия с детьми

Психологические рекомендации педагогам по взаимодействию с подростками

Большинство учащихся имеют синдром «хронической неуспешности», поэтому в работе с такими детьми необходимо:

1. Создавать теплую, доброжелательную атмосферу, избегать критики, насмешек не только со стороны учителя, но и от сверстников; формировать у себя и своих учеников установку "Я - хороший, ты - хороший".

2. Принимать подростка таким, какой он есть. Видеть в отрицательных качествах учащегося позитивную сторону и обозначать ему, где данные черты личности могут быть полезны и привести к успешности.

3. Не просто хвалить подростка, а высказывать одобрение именно его действий (не подкреплять желаемое кому-либо поведение, а выражать свое позитивное отношение к его деятельности и результату в частности).

4. Сравнивать достижения учащегося только с его собственными, а не с эталоном (требованиями программы) и образцом взрослых, т. е. хвалить за улучшение именно его результатов.

5. Не делать акцент только на школьных обязанностях (брать во внимание сферу его интересов, личную жизнь - отношения в семье, общение с друзьями, с противоположным полом) - это важный момент в дальнейшей успешности ребенка.

6. Не допускать, чтобы подросток был замкнут и сосредоточен на своих неудачах, необходимо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен утвердиться.

7. Давать позитивную обратную связь (эмоциональную: "верно", "замечательно", "отлично", "супер!"; и содержательную: "я всегда знала, что у тебя хорошо получается...", "я уверена, что ты справишься с этой контрольной работой, так как ты добросовестно выполняешь домашнее задание").

8. Проблемные точки превращать в зоны развития (например: "У нас проблема: нет дисциплины в классе, и это приводит к тому, что многие из вас не слышат, что говорит учитель, и не могут хорошо усвоить предложенный материал, как следствие - вряд ли справятся с контрольной работой. Что вы можете предложить для разрешения данной проблемы?". Далее учитель стимулирует подростков высказываться, уважительно относясь к каждому мнению).

9. Не только применять индивидуальный подход к каждому подростку с учетом его способностей, особенностей познавательной, эмоционально-волевой сфер, поведения и т. д., но и учитывать его прошлый, отличный от всех других, опыт.

10. Уделять внимание по формуле: «Не тогда, когда он "плохой", а когда "хороший"».

11. Во время эмоциональных всплесков (потребность в общении) обратить на подростка внимание, выразить заинтересованность в нем и его деятельности и показать свое доброжелательное отношение. Обсуждение рекомендаций, рефлексия опыта.

Подведение итогов семинара – практикума. Рефлексия.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «ЗНАКОМСТВО»

Цели: знакомство с участниками; создание эффективной рабочей атмосферы в группе; формирование норм и правил работы в группе; психологическая поддержка участников.

Вводная часть

Знакомство

Необходимое время: 15 минут.

Ведущий предлагает участникам представиться так, как бы им хотелось, чтобы их называли в группе (например, использовать псевдонимы).

Процедура проведения: (возможные варианты).

Упражнение «Снежный ком»

Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

Упражнение «Сосед справа, сосед слева»

Участник, в руках у которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя, а затем представляется сам. После этого он бросает мяч любому из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и представиться сам и так далее.

Разминка

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Чем мы похожи»

Процедура проведения: Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой, например: «Света, выйди пожалуйста, ко мне, потому, что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Комплименты»

Процедура проведения: Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому,

кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику

Рефлексия занятия

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

- Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

ЗАНЯТИЕ 2. ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

Цели: повышение уровня сплоченности, взаимопонимания согласованности действий в группе; повышение настроения и самооценки, активизация участников группы; развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Разминка

Упражнение «Построиться по росту»

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

Упражнение «Аплодисменты»

Необходимое время: 5 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенным умением или качеством (например: *Встаньте все те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис* и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

Основное содержание занятия

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

Необходимое время: 20 минут.

Подготовка. Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются не собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть, чем

гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придаст бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу.

Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек и может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня А доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки.

Заполненные памятки остаются у участников.

Упражнение «Немного о себе»

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять, заниматься музыкой, спортом и т.д. Очередность устанавливается по желанию самих игроков, либо ведущим.

Сказка про зернышки

Когда-то, давным-давно, люди обнаружили дерево. Сначала они обратили внимание на плоды дерева – оказалось, что их можно есть. Потом оказалось, что можно прятаться в его ветвях, когда возникает опасность.

Постепенно люди поняли, что из дерева можно делать разную утварь, и для этого они стали срезать ветви. Потом потихоньку начали использовать и ствол тоже. Оказалось, что из дерева можно делать не только домашнюю утварь и мебель, но и строить из него дома... И они рубили, и рубили, и рубили деревья...

Потом оказалось, что из дерева можно делать бумагу – и деревья рубили снова и снова...

...А на высокой горе в Китае сидел старик и смотрел, как валят и валят деревья... Взял мудрый старик с каждого дерева по одному-единственному зернышку.

Так и шло: в лесу валили деревья для того, чтобы делать бумагу, мебель, утварь – до тех пор, пока в один прекрасный день люди проснулись и увидели, что осталось только одно-единственное дерево. И люди очень испугались.

И тогда спустился с гор старый китаец и дал каждому человеку семечко с дерева.

Проведение упражнения: Ведущий просит участников закрыть глаза и раздает каждому по зернышку. Каждого участника просят с закрытыми глазами познакомиться с зернышком, которое он получил: ощупать его руками, приложить к щеке и представить себе, какое дерево может из него вырасти. После этого участников просят открыть глаза и посмотреть на зернышко. Затем каждый участник выбирает для зернышка место на листе бумаги и приклеивает его, потом рисует дерево, которое вырастает из зернышка, которое он получил большой лист несколько деревьев:

а) три-четыре участника приклеивают деревья на большой лист ватмана – при этом они должны действовать вместе и вместе принимать решение о расположении деревьев на листе;

б) члены группы заполняют и зарисовывают пространство между отдельными листами;

в) группа обсуждает, как деревья готовятся к возможным опасностям.

3. Перед произведением группы каждый из участников сидит против группового листа и пишет письмо:

- что происходило с тобой, когда ты вошел в лес;

- что ты напишешь своему дереву;

- потом можно собрать письма и случайным образом разделить их между участниками, чтобы каждый из них ответил на полученное письмо от имени дерева, получившего его;

- дать деревьям задание подготовиться к возможной опасности и т.п.

4. Поделитесь впечатлениями с членами группы: каждый начинает с более удобного для себя момента.

а) приобрели ли вы какой-то дополнительный опыт?

б) как вы себя сейчас чувствуете?

5. Высказаться по отношению к лесу соседей. Каждая группа смотрит на лес соседней группы: что ты видишь в соседнем лесу? Чем отличается лес, возникший на листе у соседей, от нашего леса?

Примечание: если работают больше двух групп, каждая группа рассматривает лес каждой группы.

Поведение итогов:

- много одиноких деревьев на листе – индивидуализм.

- много групп деревьев – кооперация.

Рассказ про рубку леса и его восстановление в упражнении. И тогда для людей, которые пережили катастрофу, комната, в которой проводится упражнение, превращается

- источник мужества;
- источник силы;
- источник чуда.

Рефлексия занятия

- Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?
- Легко ли было обнаружить в себе какие-нибудь положительные черты, способности и похвалить себя?

ЗАНЯТИЕ 3. КОНТАКТ ДОВЕРИЯ

Цель: получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку; повышение внутригруппового доверия; дать возможность подростку осознать себя и увидеть, насколько соответствует его Я-образ тому, каким его видят окружающие.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Я люблю себя за то...»

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый».

Упражнение «Словесный автопортрет»

Участники на листах бумаги пишут сообщения о себе, но не подписывают их. Рассказывают о семье, друзьях, о своих качествах, характере, поведении, об успехах в учебе и т.д. Затем листы собираются и перемешиваются. Каждый подросток выбирает лист и зачитывает группе сообщение. Задача читающего – узнать по словесному описанию, о ком идет речь. Если он не догадался, то просит помощи у группы.

Упражнение «Посмотри и угадай»

Каждый из группы берет карточку с заданием. Не показывая ее никому, участники по очереди изображают описанную в карточке ситуацию с помощью мимики и жестов. Все отгадывают, что это может быть.

Варианты ситуаций:

Директор школы разговаривает по телефону.

Учитель ругает учеников класса.

Человек находится под холодным дождем без зонта.

Ученик сел на кнопку.
Человек обжегся о горячий утюг.
Ученик сел на сломанный стул.
Ученик после драки.
У девушки сломался каблук.
Человека обрызгала машина.
Электрик вкручивает лампочку.
Человек купается в проруби.
Человек танцует на горящих углях.
Человек заблудился в лесу.

Упражнение «Солнечный круг»

Часть 1. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя. У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

Часть 2. Подростки просят друг друга прикрепить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

Часть 3. Под музыку двигаясь по комнате, подростки подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. Если не хватило солнечных лучей, их можно дорисовать. После выполнения упражнения листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

Ведущий в заключении говорит: «Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы».

Основное содержание занятия

Упражнение «Пять добрых слов»

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: принадлежности для рисования.

Процедура проведения. Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно).

Инструкция: Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом даете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добра всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся стихи» и т.д.), Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплекты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, еще одну памятку на «черный день».

Обсуждение:

- Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
- Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Необходимое время; 20 минут.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине мер: «Я — Катина булавка, я знаю ее не так давно, рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают! все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение открыться перед другими — важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создание у других впечатление его благополучия и успешности, платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

Упражнение «Какой Я?»

Необходимое время: 30 минут.

Процедура проведения. Каждый получает лист бумаги и делит его на четыре части. В первой части участник дает 5 ответов на вопрос, какой Я. Во второй части— 5 ответов на вопрос: В глазах близкого человека? В третьей части каждый участник записывает ответы на вопрос «Какой Я по мнению моего соседа слева?» Записи должны быть сделаны достаточно быстро. Затем участники сворачивают свои листы так, чтобы их ответов не было видно, и передают их соседу слева. Таким образом, каждый участник получает лист от соседа справа. На оставшейся части листа он должен дать 5 характеристик. После этого ведущий собирает листы и смешивает их. По очереди зачитываются характеристики из последнего столбика, а группа должна угадать, о ком идет речь. Затем обсуждается, насколько группа согласна с этим портретом. Наконец, листы возвращаются участникам, и они сравнивают все четыре набора ответов, самостоятельно анализируя их сходство и различия.

Рефлексия занятия

- Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

- Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

ЗАНЯТИЕ 4.

ОБЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Цель: развитие и совершенствование коммуникативных навыков; формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Заяц-заяц»

Группе предлагается задать единый ритм. Для этого каждый участник по очереди два раза хлопает в ладоши, два раза — по коленям (заяц-заяц). Во время хлопков в ладоши нужно дважды назвать свое имя, во время хлопков по коленям — дважды назвать имя того, кому передается ход. Для усложнения темп можно увеличивать.

Упражнение «Рука дающая и принимающая».

Участники встают в круг, нужно показать участникам руку, обращенную ладонью вверх («принимающая рука»), а потом ладонью вниз («дающая рука»). Каждый из участников должен подумать и решить: что я больше люблю и предпочитаю делать — давать или принимать (подарки, хорошее отношение и т.д.) По сигналу те, кто любит больше давать, протянут руки ладонью вниз, а те, кто больше любит принимать — ладонью вверх. После этого каждый постарается найти дополнительные к своим рукам: дающие ищут принимающие, а принимающие — дающие. Далее можно посмотреть сколько пар образуется, и какие руки останутся без пар.

Групповая дискуссия «Общение»

В ходе интерактивной беседы с учащимися обсуждаются вопросы:

—Что такое общение?

—В чем оно проявляется?

—Может ли человек прожить без общения?

Подведите итог, рассказав о том, что общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. Ученые установили, что в условиях полного одиночества и ограниченного пространства у человека уже на шестой день могут начаться слуховые и зрительные галлюцинации. Человек начинает общаться с несуществующими образами (разговаривает сам с собой).

Люди общаются между собой речевыми и неречевыми средствами. Речевое общение – это передача информации от одного человека к другому и ее осмысление при помощи слов. Неречевое общение – это жесты, мимика, пантомимика, тембр голоса, громкость, быстрота речи, паузы, смех, контакт глазами, прикосновения.

Люди общаются, при этом их должно быть не менее двух. Один из них направляет информацию, его называют коммуникатором, а другой принимает, он – реципиент. Зачем они это делают? Для того чтобы строить свои отношения друг с другом, понимать друг друга, обмениваться информацией, вести совместную деятельность, выражать эмоции, играть, приказывать, передавать опыт. Общение – жизненно необходимая потребность человека.

При этом социологи отмечают, что более 50 % людей испытывают психологические проблемы в общении. Возможно, и вы обращали внимание, что иногда чувствуете себя скованно и неуверенно в ходе общения с кем-либо, волнуетесь, не можете подобрать нужные слова, попадаете в тягостные паузы в разговоре. Чаще всего это происходит, когда необходимо начать беседу с малознакомыми людьми, попросить о чем-либо, публично выступить, познакомиться. Даже будучи не против общения с этими людьми, у вас не получается справиться с мыслью, что вас негативно оценят, станут критиковать или посмеются над вами. Поэтому избираете самый простой путь – начинаете ограничивать общение. В первый момент как будто помогает. Но это не выход.

Упражнение «Переманивание»

Группа разбивается на две равные части. Одна подгруппа садится на стулья, вторая встает за спиной. Задача сидящих — невербально установить контакт с другими сидящими и поменяться местами. Задача стоящих — отследить установление контакта и, положив руки на плечи сидящих, не дать поменяться им местами.

Упражнение «Очередь»

Выбираются несколько человек, из которых один — водящий. Остальные становятся друг за другом, изображая очередь. Задача водящего — пройти к кассе кинотеатра без очереди. Он вступает в контакт с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. При этом некоторые участники, стоящие в очереди, могут иметь свои задачи, например не пропускать «нахала» к кассе или взять его себе в компаньоны для чего-либо. Желательно, чтобы сценка была проиграна несколько раз. После проигрывания группа анализирует вербальные и невербальные

компоненты, способствующие или препятствующие установлению контакта и достижению цели.

Упражнение «Подарок»

Участники по кругу дарят друг – другу в подарок что –нибудь нематериальное, это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант, дружба, любовь и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести в своей душе.

Рефлексия занятия

ЗАНЯТИЕ 5. УЧИМСЯ СОЧУВСТВИЮ

Цель: научить поддерживать других, проявлять эмпатию, ставить себя на место другого человека.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Слон, пальма, скунс, Шумахер и желе»

При слове «слон», стоящий в центре изображает хобот, его соседи изображают уши. При слове «пальма» стоящий в центре поднимает обе руки вверх и держит их параллельно. Его соседи изображают ветви и листья пальмы, подняв руки и раскачивая ими. При слове «скунс», стоящий в центре поворачивается спиной к кругу и изображает рукой хвостик в движении, соседи зажимают свой нос пальцами и отворачиваются от него вправо и влево. При слове «Шумахер» участник в центре рулит воображаемой машиной. Стоящие рядом соединяют руки, имитируя удлинённый корпус машины. При слове «желе» стоящий в центре пытается изобразить нечто бесформенное и дрожащее. Стоящие по бокам, смыкая руки, изображают круглое блюдо, на котором желе. Если участник ошибается, он выбывает из игры.

Упражнение «Принцесса и крестьянин»

Крестьянин и принцесса полюбили друг друга. Крестьянин захотел жениться на принцессе, но король пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был очень хорошим человеком, а королева очень доброй и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию.

Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карточек и принять то, что на ней будет, как свою судьбу. На одной карточке будет написано «Свадьба», а на другой «Смерть». Если он откажется, то умрет. Однако, король смошенничал: он написал на обеих карточках «Смерть» и положил в ящик. Королева заметила это и рассказала об этом принцессе, чтобы

та сумела предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карточку, после чего женился на принцессе и жил долго и счастливо. Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем? (Крестьянин вытянул карточку и, не взглянув на нее, порвал в клочья, проглотил и сказал: «Пусть другую карточку вытащит король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «Свадьбу», то я буду знать, что на моей карточке была «Смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если на карточке короля будет слово «Смерть», я пойму, что на моей была «Свадьба», и смогу жениться на принцессе.)

Упражнение «Командированный»

Человек приехал в командировку в другой город и поселился в гостинице. Устав после трудного дня, он поужинал и лег спать. Посреди ночи он внезапно включает свет, встает с постели, разыскивает телефонную книгу и, найдя в ней какой-то номер, набирает его. Однако, дождавшись, что на другом конце провода поднимут трубку, он тут же кладет свою и, довольный, ложится спать. Кому и зачем он звонил? (Звонил соседу, который храпел за стенкой)

Упражнение «Человек и толпа»

Ненастный осенний день. Идет небольшой дождь. Возле ворот стоит человек. Навстречу к нему бежит толпа людей. Вдруг человек падает. Что за толпа людей бежала навстречу? Почему он упал?(Игра в футбол)

Упражнение «Послание поддержки»

В жизни каждого из нас бывают трудные минуты, тяжелые переживания. Не всегда рядом оказывается друг или близкий человек, которым можно доверять. А слов одобрения и поддержки порой так не хватает... Пусть каждый представит незнакомого человека, которому сейчас тяжело, и напишет ему теплое послание из нескольких предложений. Это не родственник, друг или подруга. Слова должны быть обращены просто к человеку.

Упражнение «Добро»

Давайте, приложим левую руку к своему сердцу и мысленно положим часть тепла нашего сердца в ладонь. Протянем ее в круг, смыкая, как можно ближе, все руки. Мы держим на вытянутых руках тепло наших сердец. Давайте правыми руками перемешаем энергию наших сердец, создавая одно светило. А теперь каждый может взять в пригоршню часть того, что у нас получилось, и поместить в свое сердце. Теперь у каждого из нас есть тепло всех. Почувствовали? Протянем обе ладони в круг и сомкнем руки. Хором скажем «До скорых встреч!»

Рефлексия занятия

ЗАНЯТИЕ 6 МЫ - КОМАНДА

Цель: сплочение группы, формирование атмосферы доверительного общения, развитию свойств внимания, эмпатии.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Состояние»

Участники встают в круг. По очереди каждый смотрит на соседа слева и вербализует его состояние. Сосед подтверждает — если описание было точным и корректирует — если неточным.

Упражнение «Посмотри и угадай»

Каждый из участников берет карточку с заданием, затем он выбирает кого-нибудь, кто поможет ему мимикой и жестами показать ситуацию, описанную в карточке, все остальные отгадывают. Варианты ситуаций:

- человек идет под холодным дождем без зонта;
- человек обжегся об утюг;
- человек сел на сломанный стул;
- человек после драки;
- у девушки сломался каблук;
- девушку обрызгала машина;
- девушка кокетничает с парнем;
- человек отравился и т.д.

Игра «Мафия»

Игра выполняется в круге, сначала необходимо определить, кто есть кто. Для этого изготавливаются карточки, количество которых должно быть равно количеству участников, и несколько из них помечается крестиком (примерно 20-25 % от общего числа). Карточки перемешиваются и раздаются участникам. Те участники, которым достались карточки с крестиком, будут членами мафии. Участникам необходимо следовать инструкциям, которые они будут получать во время игры. Последовательность команд ведущего:

- *Город уснул.* Все участники закрывают глаза.
- *Мафия проснулась и познакомилась.* Члены мафии открывают глаза и взглядом находят друг друга.
- *Мафия тоже уснула.* Члены мафии закрывают глаза.
- *Город проснулся.* Все, включая мафию, открывают глаза.

Ведущий объявляет участникам, что в городе появилась мафия и сейчас задача группы выявить эти мафиозные элементы. Группа начинает обсуждение, анализирует поведение и слова каждого участника. Члены мафии тоже принимают обсуждение, стараясь никак не компрометировать себя.

После того, как определился круг подозреваемых, ведущий предлагает проголосовать за каждого по отдельности. Как член мафии, будет казнен тот человек, за которого проголосует большее количество участников. Если группа не ошиблась, то ведущий поздравляет группу, если нет - соболезнует им.

По команде «Город уснул». По команде «*Мафия проснулась и выбирает себе жертву*», члены мафии открывают глаза и взглядами, мимикой, так, чтобы не выдать себя, определяют по поводу кандидатуры жертвы и таким же образом сообщают об этом ведущему. Когда жертва определена, ведущий предлагает мафии тоже закрыть глаза и говорит: «*Наступило утро. Город проснулся. Но один человек не проснулся*». И указывает на жертву. «*Вы пали жертвой мафии*». «Жертве» дается возможность последний раз высказать свое предположение о том, кто ее убил.

После этого обсуждение продолжается. Убитые люди не принимают участия в обсуждении и, когда город засыпает, вместе со всеми закрывают глаза.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут казнены члены мафии или убиты все мирные жители.

Упражнение «Пожелание»

Позитивная личносно ориентированная обратная связь в конце занятия, создание условий для доверительного общения, развитие навыков эмоциональной регуляции, повышение самооценки.

Все высказывают друг другу пожелания, они должны быть короткими, желательно в одно слово. Один из участников бросает мяч тому, кому адресует пожелание, и одновременно произносит его.

Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 7-8. ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ

Цель: развития умения видеть в людях их разные стороны, осознание своей индивидуальности и индивидуальности другого.

Упражнение «Приветствие»

Разминка. Упражнение «Пересядь по признаку»

Тренер встает в периметр круга, убирая свой стул за пределы круга, и дает следующую инструкцию: «Стульев в кругу стало на один меньше, чем нас. Сейчас мы будем делать пересадку по определенному признаку. Ведущий, роль которого для начала выполняю я, обращается ко всем с просьбой: пожалуйста, пересядьте те, кто чистил сегодня зубы. Задача всех, кто чистил зубы — пересесть, но не на соседний стул, а пересекая круг. Меняя место, следует

двигаться как можно быстрее, но стараться не сталкиваться. Когда я, выполняя упражнение, займу свободный стул, то оставшийся без стула участник встает на мое место и становится ведущим. Теперь он должен придумывать и называть признак, а также стремиться занять свободный стул. Следующий участник, оставшийся без стула, становится ведущим». Тренер останавливает игру, если цель упражнения достигнута, либо участники утратили интерес и снизили активность. Можно кратко обсудить возникшие впечатления, отметить самых оригинальных ведущих, поблагодарить всех за активное участие.

Упражнение «Знакомство через рисунок». Поскольку в занятиях могут участвовать люди, которые знакомы друг с другом, чтобы сделать процесс представления друг друга более интересным и творческим можно использовать. Участникам пар предлагалось получить друг о друге информацию, не говоря ни слова. Продолжительность игры 10 минут. Для проведения требуются карандаши и бумага. Тренер говорит, что, по его мнению, в группе собрались любознательные люди, экспериментаторы, и поэтому им предлагается игра, совершенно отличная от других упражнений на знакомство. Игрокам дается от 5 до 10 минут, при этом они не должны говорить или объясняться письменно, даже когда получают карандаш и бумагу. Эти принадлежности можно использовать только для рисования. С помощью рисунков каждый участник тренинга должен сообщить партнеру несколько фактов о себе. В заключение каждый игрок представляет группе своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить или откорректировать рассказ.

Это упражнение не претендует на то, чтобы быть особенно глубоким. Скорее, оно предоставляет возможность придать совсем иной вид часто повторяющимся ситуациям и попробовать «прожить» их в игровой форме. Обсуждение упражнения.

Упражнение «Поиск общего».

Тренер разбивает группу на подгруппы по 3-4 человека. Каждый участник получает бланк, куда вносит необходимые данные. Сначала каждый заполняет самостоятельно, а затем в подгруппе идет обсуждение и каждый член подгруппы записывает данные других членов в свой бланк, кроме этого при обсуждении подгруппа должна выделить общие или схожие данные у участников. На эту работу дается 3-5 минут. Далее один участник первой подгруппы идет во вторую, из второй – в третью, и т.д. В итоге в каждой подгруппе оказывается человек из другой подгруппы. Этот человек выслушивает и записывает информацию о той группе, куда он перешел и сам рассказывает ту информацию, которую получил в своей начальной подгруппе. После обмена информацией опять участники должны найти общее в

информации двух подгрупп. Далее опять идет обмен членами подгрупп. В итоге у каждого участника на бланке должна быть записана информация обо всех участниках тренинга. Далее на листе ватмана с помощью тренера группа создает общий бланк. В него заносится информация из индивидуальных бланков. После групповой работы по заполнению общего бланка группа выделяет то общее, что объединяет всех.

Бланк

	Имя участника	Ответьте 3 раза на вопрос «Кто Я?»	Мое любимое блюдо	Мой талант, способности	Чему я хочу научиться

Упражнение «История моего имени».

Участники усаживаются в круг, поочередно называют свои полные имена и рассказывают о них. Каждый участник может, например, попытаться ответить на такие вопросы: Нравится ли мне мое имя? Знаю ли я, кто его для меня выбрал? Кто еще в семье носил это имя? Знаю ли я, что означает мое имя? Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем? Есть ли мои тезки среди знаменитых людей? Знаю ли я киноактеров и театральных актеров, носящих это имя? Как имя влияет на мое поведение в жизни? Что означает моя фамилия? Откуда моя семья? Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в 3 минуты. Игра идет дальше по кругу.

Информационно-созидательная часть занятия. Направлена на создание информационно-мотивационной основы.

Задачи:

1. формирование у членов группы представления о целях и задачах тренинга;
2. формирование групповой и индивидуальной мотивации;
3. определение роли каждого участника группы, его вклада в групповую работу;
4. создание в группе атмосферы доверия, а у каждого члена группы чувства безопасности;
5. выработка групповой конвенции и правил поведения, соблюдение принципа «здесь и теперь».

Этот этап проходит в форме дискуссии-беседы. Особая ответственность тренера заключается в том, что он должен заложить основы поведения каждого участника в группе через осознание и отношение к тем ценностям, которые декларировались и обсуждались на данном этапе. Поэтому чрезвычайно значима вся атмосфера разговора, проявление уважения к каждому участнику и его мнению, поведение тренера в целом. Эффективность этого этапа во многом определяет успешность всего тренинга, поэтому требует от тренера профессионализма.

Обсуждая цели и задачи тренинга, следует очень кратко обозначить актуальную социально-политическую ситуацию, ее драматичность и отражение в судьбах конкретных людей. Тренеру важно не спровоцировать возникновение дискуссии на эту тему, а лишь констатировать известные факты и свое отношение к ним в самом общем виде (например, война — это всегда трагедия, смерть, противостояние, горестные последствия: наличие беженцев и т. п.). Сказав, что эта большая и сложная тема не является предметом тренинга, тренеру обязательно надо заручиться согласием группы не обсуждать ее в процессе работы и получить право прерывать каждого, кто попытается ее обсуждать. Чтобы это условие было принято группой и не воспринималось как подавление прав участников, тренер может попросить группу контролировать и наказывать за нарушение договоренности его самого.

В процессе обсуждения вопросов, связанных с климатом группы и мотиваций (групповой и индивидуальной), следует попросить всех участников высказать свои опасения и переживания, связанные с ожиданиями от тренинга, а затем, поощряя искренность высказываний, перевести группу на выражение конструктивных пожеланий себе, группе и тренеру.

При выработке групповой конвенции особое внимание следует обратить на регламентные требования, равностатусность всех членов группы и тренера, позицию тренера. Однако надо подвести группу к тому, что тренер, хоть и равный участник группы, но для достижения целей тренинга группа должна разрешить ему проявление жесткости, авторитарности, права перебивать говорящего. В отношении участников группы вырабатываются правила, требующие активности, искренности, критичности, обратной связи, умения слушать, не перебивать говорящего, выражать свои мысли и чувства по поводу всего происходящего в группе. Специально обсуждается принцип «здесь и теперь», ориентированный не только на проживание группового опыта, но и ограничивающий обсуждение событий тренинга и его участников «кругом», часами занятий. Таким образом, у членов группы появляются права и обязанности, на которые в процессе тренинга могут ссылаться участники и

тренер. Полезно записать эти правила жизни тренинговой группы в юмористической форме на большом листе ватмана и повесить его на стену.

Все обсуждения проводятся демократично, тренер может просить кого-то из участников группы подводить итоги по тому или иному вопросу. Однако, дополняя подводящего итоги или делая это сам, тренер должен вставлять в них то, что требуется по методическим условиям тренинга и то, что упустила группа. Как правило, опытные тренеры при наличии времени на этом этапе подводят группу к «нужным» выводам. Это делается незаметно, и в результате группа считает, что она сама принимала решения, за которые следует нести ответственность каждому.

Упражнение «Вербальное и невербальное приветствия у разных народов».

В начале участником тренинга было предложено поприветствовать друг друга. Для этого каждому участнику была подготовлена карточка, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. Исходя из состава участников, мы использовали кроме приветствий, используемых в разных странах, приветствия «родные» для участников. **Ход игры.** Участники вставали в круг. Тренер, пройдя по кругу, держал в коробке заготовленные карточки и каждый из участников вытаскивал, не глядя, одну. Затем каждый участник становился в центр круга и здоровался со всеми игроками, стоящими в кругу с помощью указанного в карточке приветствия, а затем называл свое имя. Игроки, стоящие в кругу должны были ответить тем приветствием, которое было указано у них в карточке и назвать свое имя. Таким образом, все участники по очереди становились в центр круга, и приветствие возобновлялось. В заключении участники обсудили свои впечатления.

Карточки для участников игры: Италия – Buon giorno; Швеция - Grnezi; США - Hi; Англия - Hello; Германия- Guten Tag; Испания – Buenos Dias; Гавайи - Aloha; Франция – Bonjours, Salut; Малайзия – Selamat datang; Россия – Здравствуйте; Чехия – Dobry den; Польша – Dzien; Израиль –Shalom; Египет - Asalamu Aleikum; Финляндия – Нува раиваа; Дания - Goddag; Турция - Marhaba; Украина - Здоровеньки булы; Армения - Барэвдзез; Грузия - Гамарджеба; Азербайджан - Asalamu Aleikum; Карачаево-Черкессия - Asalamu Aleikum; Греция – Эсес.

Вторая часть этапа – упражнение «Знакомство в аэропорту». Нами использовались ситуации, описанные в книге Н.М. Лебедевой, О.Н. Луновой, Т.Г. Стефаненко, М.Ю. Мартыновой пособие «Межкультурный диалог: Тренинг этнокультурной компетентности». Также мы подобрали свои варианты.

Упражнение «Знакомство в аэропорту»

Для проведения упражнения заготавливались парные карточки с заданиями для участников. Содержание упражнения: В некий аэропорт (можно придумать название вместе с группой) прилетает самолет, доставивший гостей, являющихся представителями разных культур. В зале ожидания их встречают соотечественники. Гости заранее получают от тренера карточки, на которых описан ритуал приветствия, который им следует продемонстрировать невербально. Встречающие, также получившие карточки своей «культурной принадлежности», должны узнать «соотечественника» по ритуалу приветствия, который он будет выполнять, войдя в зал встречи гостей. Группа делится на две подгруппы — встречающих и прилетевших пассажиров.

Инструкция: «Давайте все вместе сейчас представим, что эта комната — зал встречи пассажиров крупного международного аэропорта. Справа от меня — встречающие, слева — прилетевшие гости. Каждого гостя встречает представитель его культуры. Гости ведут себя в соответствии с ритуалами приветствий, принятыми в их культуре. Обратите особое внимание на то, что встреча происходит молча. Ни в коем случае нельзя разговаривать. Содержание ритуального поведения изложено на карточках, которые получают и гости, и встречающие. Задача гостей и встречающих одновременно изобразить ритуал приветствия, указанный на карточке и таким образом “узнать” друг друга. Обратите внимание: гости, если их сразу не находят, должны повторять свой ритуал неоднократно». Группа получает карточки только после инструкции. Правая группа покидает зал и уходит за дверь.

Обсуждение упражнения происходит в круге. Тренер сначала может предложить всем участникам группы поделиться впечатлениями от упражнения. После того, как участники выскажутся, он формулирует вопросы, направленные на решение задач данного упражнения. Эти вопросы могут быть следующими:

- Что вызвало наибольшие трудности при выполнении упражнения?
- На какие элементы приветствия Вы ориентировались в поисках «своего» гостя?
- Какие стратегии поиска «своих» гостей использовали и насколько успешно?
- Кого из гостей было легче/труднее всего узнать? Почему?
- Сколько гостей одновременно вы могли удерживать в поле зрения?
- Какие чувства испытывали, отвечая на приветствие гостя?
- Кто из участников группы был наиболее выразителен?

- Кому хотелось прийти на помощь? Почему?
- Какие барьеры возникали при взаимном выполнении ритуала приветствия гостем и встречающим? Как они преодолевались?
- Какие ритуалы приветствия были наиболее интересными и почему? И т. п.

Пример карточки.

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель китайской культуры. Ваше приветствие: **легкий поклон со скрещенными на груди руками**

Пример карточки.

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель испанской культуры. Ваше приветствие: **поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера**

Пример карточки.

Представьте себе, что Вы прилетели в незнакомую Вам страну. В аэропорту Вас должен встречать Ваш соотечественник. В толпе встречающих Вам предстоит найти этого человека. У Вас нет никаких его примет, поэтому ориентироваться придется, выполняя церемонию приветствия, принятую у Вас дома: тот, кто поприветствует Вас таким же образом, и есть Ваш земляк. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы представитель малайзийской культуры. Ваше приветствие: **мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев**

Пример карточки.

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомого вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель китайской культуры. Ваше приветствие: **легкий поклон со скрещенными на груди руками**

Пример карточки.

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомого вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель испанской культуры. Ваше приветствие: **поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера**

Пример карточки.

Представьте себе, что Вам необходимо встретить в аэропорту незнакомого вам человека, о котором Вы знаете только то, что он – Ваш земляк. Ваша задача – в толпе прилетевших найти человека, который ответит на Ваше приветствие так, как это принято в Вашей стране. Разговаривать при этом не разрешается!

Вы – представитель малайзийской культуры. Ваше приветствие: **мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев**

Рефлексия занятия. Заключительный этап проходит в форме анализа тренингового дня. Участники обязательно располагаются кругом. Важно, чтобы высказался каждый участник. Тренер должен вести эту процедуру, добиваясь решения сформулированных выше задач и того, чтобы каждый участник высказывал свое личное мнение, а не просто присоединялся к остальным членам группы.

- Обсуждение строится по следующим вопросам:
- Что я узнал о других членах группы?
- Что было особенно интересным и неожиданным?

ЗАНЯТИЕ 9. Я ГЛАЗАМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Цель: формирование умения контролировать ситуацию; осознание причин поведения в различных ситуациях; осознание себя через других.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Броуновское движение»

Выбор упражнения определяется потребностью в двигательной активности.

Инструкция: «Давайте представим, что все мы — атомы. Атомы находятся в непрерывном движении. В процессе движения атомы

объединяются в молекулы, затем разъединяются и снова беспорядочно двигаются. Объединяться в молекулы мы будем по моему хлопку. Одновременно с хлопком я буду называть цифру, обозначающую количество атомов, которые должны объединиться в молекулу. Некоторое время атомы стоят, обнявшись, изображая молекулу. Затем по хлопку и команде «Побежали», молекула распадается на атомы, которые снова хаотично бегают по комнате до следующей команды». При окончании игры следует назвать такое количество атомов в молекуле, сколько участников в группе. И тогда они образуют одну большую молекулу, которая иногда превращается в «кучумалу». Это упражнение может также служить диагностикой групповой сплоченности: насколько участники группы «пересекают» межкультурные границы, т. е. «атомы» из разных культур способны объединиться в одну «молекулу».

Упражнение «Знакомство от имени национального предмета».

Тренер разбивает группу на подгруппы по этническому признаку, если в группе представители одного этноса, то просто на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа должна задумать национальный предмет (это может быть предмет быта, одежды, может быть национальное блюдо). Далее группа придумывает рассказ, где бы нашли описание внешность этого предмета, какие-то обычаи и традиции, связанные с его использованием, употреблением, особенности создания этого предмета, свойства от имени самого предмета. Рассказ может начинаться так: «Я готовлюсь к такому-то празднику..., меня делают из того-го... дарят...». Но сам предмет не называется. После того, как все подгруппы выполняют задания, рассказы зачитываются. Подгруппы должны угадать, о каких предметах идет речь. После этого идет обсуждение. Задача тренера показать, что наряду с тем, что действительно в разных культурах есть свои особенности в приготовлении пищи, изготовлении предметов быта и т.д., но во многих культурах есть очень похожие предметы, которые отличаются названием.

Упражнение «Анализ пословиц».

Первая часть. Группа делится на подгруппы по культурному (этническому) признаку. На основе подготовленного домашнего задания в подгруппах участники должны объединить написанные ими пословицы и выделить те ценности, которые они отражают. Далее предлагается обсудить в кругу сами пословицы и те ценности, которые они отражают. Ведущий предлагает участникам в ходе групповой дискуссии выработать общее мнение по ряду вопросов: а) составить единый список наиболее употребительных пословиц своего народа и объяснить значение каждой пословицы; б) определить, какие особенности ментальности родного для участников этноса

отражаются в предложенных пословицах; в) расставить пословицы в соответствии с иерархией норм и ценностей, свойственной их народу в наши дни.

Вторая часть. Участники делятся на этнически гетерогенные подгруппы. Им предлагаются пословицы, задача состоит в том, чтобы найти близкие или противоположные по смыслу пословицы в разных культурах и соотнести их.

Список пословиц

Яблоко от яблони не далеко падает (р.)

По одежке протягивай ножки (р.)

С волками жить – по-волчьи выть (р.)

Что есть в печи, на стол мечи (р.)

Ласковый теленок двух маток сосет (р.)

Будь ниже травы тише воды (р.)

В ком есть стыд, в ом и совесть (р.)

Есть старый - убил бы, нет старого – купил бы (р.)

Ворон ворону глаз не выклюет (р.)

Сделав худо, не жди добра (р.)

Груша от грушевого дерева не далеко падает (чеч.)

Что прячешь от гостя, то принадлежит шайтану (абаз.)

В дружбе со свиньей - валяется в грязи (ногай.)

Гость несет благодать (осет.)

По крыльям и летай (лакск.)

Ласковое слово способно вытащить змею из горы (чеч.)

Будешь почитать старшего, и тебя будут почитать (адыг.)

Где нет страха, там нет стыда (адыг.)

Кто ниже сядет, тот выше поднимется (осет.)

Третья часть. Обсуждение упражнения.

Разминка Упражнение на внимание – 1,2,..., 4,5, ... Все участники становятся в круг. Инструкция. По очереди все называют числа, начиная с 1. Но те участники, которые должны назвать число, делящееся на 3 или имеющее в составе цифру 3, вместо произнесения числа хлопают в ладоши и подпрыгивают. Тот, кто ошибается выбывает из игры. Игра начинается сначала.

Тематическое упражнение «Сказочники»

Группа делится на подгруппы по национальному признаку (в нашем случае – 1 группа представители народов Северного Кавказа, 1 – представители народов Закавказья, 1- русские). Каждая группа, получив набор карточек со следующим содержанием: «мать», «отец», «три сына», «невеста», «отец невесты», «чужеземный царь», «войско», «конь», должна была написать

сказку с указанными героями. В итоге было написано три сказки. Далее шла презентация и обсуждение сказок.

Упражнение «Живая скульптура «национальный характер»».

Участники работают в этнически гомогенных группах. Тренер предлагает членам группы «вылепить» из участников группы скульптуру, которая отражала бы черты национального характера того этноса, к которому принадлежат члены подгруппы.

Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 10-11. РАЗЛИЧИЯ, КОТОРЫЕ ОБЪЕДИНЯЮТ

Цель: формирования умений контролировать ситуацию и свободно выражать свою позицию; показать ценность дружеского общения.

Упражнение «Приветствие»

Разминка. Упражнение «Скунс, пальма, слон».

Все участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы выберем ведущего для этого упражнения. Он войдет внутрь круга и будет показывать на любого из нас, говоря одно из трех слов: слон, пальма, скунс. В этот момент, человек, на которого указал ведущий, и два его соседа с обеих сторон должны изображать названное слово. Это должно происходить следующим образом. При слове «СЛОН», стоящий в центре изображает хобот, вытянув вперед согнутую в кисти руку, приложив ее к носу. Его соседи изображают уши слона, прикасаясь кистью руки к своей голове. Сосед слева поднимает левую руку, а сосед справа — правую руку. При слове «ПАЛЬМА», стоящий в центре поднимает обе руки вверх и держит их параллельно. Его соседи изображают ветви и листья пальмы, подняв руки и раскачивая ими. При слове «СКУНС», стоящий в центре, изображает рукой хвостик, а соседи зажимают свой нос рукой и отворачиваются от него. Если человек ошибется, не изобразив то, что от него требуется, он выбывает из игры. Упражнение требует внимательности, сосредоточьтесь, пожалуйста». Давая инструкцию, тренер сам изображает все, что должны изображать участники, привлекая для этой демонстрации членов группы. Тренеру следует самому стать первым ведущим и провести репетицию упражнения, убедиться в том, что все правильно поняли инструкцию. Необходимо поддерживать быстрый темп упражнения. Упражнение заканчивается, когда в круге остается два человека.

Упражнение «Проникни в круг».

Участники тренинга встают в круг. Тренер также находится в круге. Инструкция для всех участников: «Сейчас три человека, названные мною,

покинут круг и станут водящими. Затем они по очереди будут входить в комнату и пытаться проникнуть в центр круга». Инструкция для водящих: «Вам необходимо любым способом проникнуть в круг». Инструкция для стоящих в круге: «Нам надо сомкнуть круг и крепко держаться за руки, стараясь не допустить прорыва водящего в круг. Однако, если он выберет не силовую стратегию, а сможет Вас убедить пропустить его в круг, позвольте ему это сделать. Каждый из нас, принимая решение, должен ориентироваться на свои чувства, вызываемые партнером, на убедительность его просьбы и поведения». Вполне вероятно, что каждый водящий может демонстрировать разные стратегии поведения. Для того, чтобы стратегии были разнообразными, следует подбирать на роль водящих различных по психологическим проявлениям людей. В тренинге русско-кавказского взаимодействия водящими были представители разных культур и конфессий.

Некоторые водящие забывают, что они могут разговаривать и интерпретируют стоящую перед ними задачу как «прорвись в круг» и ведут себя агрессивно, тем самым сплывая круг. Другие водящие взывают к жалости, просят круг проявить милосердие. Водящие могут также негативно комментировать поведение людей в круге, обвиняя их в заговоре, жестокости. Особенно интересно слышать эти комментарии группе, получившей установку на гуманистическое поведение. Некоторые водящие, поняв неэффективность силовых стратегий, проявляют гибкость, перестраиваются и успешно договариваются с кругом, чтобы его пропустили внутрь круга. Попытки водящих могут закончиться как удачей, так и неудачей.

После выполнения упражнения группа садится в круг, и тренер проводит обсуждение, целью которого является осознание участниками тренинга причин непонимания людьми друг друга, необходимости ориентации человека на проявления (вербальные и невербальные) других участников общения и учет их в построении эффективных стратегий поведения. Обсуждение может включать следующие вопросы: Что чувствовали водящие, входя в комнату? Что давало им основание предполагать ту или иную установку группы? По каким признакам они определяли настрой группы? Какие у водящих были стратегии?

Чем руководствовались водящие, выбирая свои стратегии? Какие чувства вызывало поведение каждого водящего у стоящих в круге участников группы? Какие стратегии оказались более успешными / неуспешными? Почему? В чем проявились в поведении участников этнокультурные особенности? Насколько правильно они были поняты?

Упражнение «Отгадай, о ком идет речь»

Необходимые материалы: бумага, ручка, листы с заданиями

Участникам предлагается разделить на группы. Каждой группе дается листок с набором прилагательных, описывающих определенные этнические группы. Это упражнение продолжает и развивает тему культурной сензитивности.

Пример карточки. «Отгадай, о ком речь».

Перед Вами — характеристика представителя определенной этнической группы. Пожалуйста, определите, к какой именно этнической группе эта характеристика относится:

(1) Щедрый, терпеливый, простодушный, неорганизованный, широкая натура, любит выпить, справедливый, открытый.

(2) Вежливый, сдержанный, педантичный, малообщительный, невозмутимый, консервативный, аккуратный, добросовестный, изящный.

(3) Элегантный, галантный, болтливый, лживый, обаятельный, развратный, скупой, легкомысленный, раскованный.

(4) Аккуратный, педантичный, исполнительный, экономный, неинтересный, вездливый, сдержанный, упорный, работоспособный.

(5) Гордый, верный традициям, уважающий старших, мстительный, гостеприимный, слегка высокомерный.

Ключ к заданию «Отгадай, о ком речь»

Имеются в виду следующие национальности:

(1) Русские

(2) Англичане

(3) Французы

(4) Немцы

(5) Жители Северного Кавказа

Далее проводится обсуждение по следующим вопросам.

1. Вызвало ли выполнение этого задания какие-либо трудности и почему?

2. Приходилось ли Вам в повседневной жизни сталкиваться с употреблением этих стереотипов? Насколько широко они известны? Откуда Вы их знаете? Как Вы считаете, с чем это связано?

3. Какие из перечисленных качеств Вы считаете положительными, какие - отрицательными?

4. Можете ли Вы себе представить, как представители данных групп оценили бы такие свои характеристики? Как Вы сами оцениваете характеристику представителей своей группы (если таковые есть)?

Упражнение «Собирание идей»

Данное упражнение проводилось в виде мозгового штурма, в ходе которого участники отвечали на вопрос: «Что значит быть другим?» Тренер на листе ватмана фиксировал ответы участников тренинга.

Упражнение «Различия, которые объединяют».

Группа делится на команды по три-пять человек. Необходимо, чтобы подгруппы были гетерогенны по этническому, половому, возрастному признаку. Для каждой группы готовится копия анкеты (не стоит раздавать по две анкеты, так как чем меньше бумаги, тем больше обсуждений). Группа, получив анкету, вычисляет количество баллов по всем ее пунктам и заносит результаты в соответствующие графы. В заключение участники игры собираются на пленум, сравнивают результаты и обсуждают игру. Возможно, в какой-то момент они зададутся вопросом: что было важнее — разговор в подгруппе, возникшая в ходе игры атмосфера, смех или все же желание добиться лучшего результата?

Анкета для участников

1. 1 балл за каждый отличающийся от других месяц рождения.
2. 1 балл за разные города (районы), в которых родились участники.
3. 1 балл за каждый размер обуви от 38-го до 42-го.
- 4.1 балл за каждого человека, который имеет отличную этническую принадлежность.
5. 1 балл за каждого племянника/племянницу, сводных братьев/сестер, имеющих у каждого участника.
6. За каждого игрока, чья фамилия начинается на буквы Ц, Е, Ф или У, Э группа получает по 1 баллу.
7. За каждый иностранный язык, на котором игрок может говорить, дают 1 балл.
8. Каждому игроку, кто не носит часы по 1 баллу
9. За каждого живущего родителя – 1 балл.
10. За каждую живущую бабушку – 1 балл.
11. За каждого живущего дедушку – 1 балл.
12. Имеющие шрам от операции получают по 1 баллу
13. Каждый игрок с голубыми глазами получает 1 балл.
14. Каждый рыжеволосый получает 1 балл.

Итого:

Записывается суммарное количество баллов в каждой подгруппе.

Обсуждение. Задача тренера показать, что больше выигрывают люди, когда они не похожи, когда есть много разнообразия. Поэтому больше баллов и набрали команды, где больше разнообразия.

Упражнение «Я тебя выбираю, потому, что мы с тобой похожи...»

Упражнение ориентировано на то, чтобы участники могли в людях видеть различия, но и сходства. Тренер первоначально выступает в роли ведущего. Он говорит: «Я выбираю и приглашаю подойти ко мне, потому, что мы с ним

похожи: и он и я добрые люди...». Далее тот человек, которого выбрали становится ведущим, и теперь он выбирает любого участника по тому признаку, который их объединяет. Когда остается небольшое количество участников, тренер предлагает последнему ведущему пригласить всех оставшихся одновременно и подобрать такой признак, который объединял бы всех. Дети часто теряются, но можно их подтолкнуть (например, мы все люди, мы жители одной страны и пр.). Задача показать, что в достаточно разных внешне людях может быть много общего.

Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 12. Я В МИРЕ С СОБОЙ

Цель: способность оценивать свое эмоциональное состояние; формирование умений и навыков контроля над эмоциями.

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Молекулы»

Инструкция: представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть различное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

Теоретическая основа для психолога. В системе «учитель — ученик» достижение высокой продуктивности учебной деятельности во многом связано с умением использовать в ходе учебного процесса адекватные приемы и способы саморегуляции.

Для школьников в случае низкого уровня притязаний полезны аутотренинг активности и бодрости, значимой является эмоциональная вовлеченность учащихся в решение проблемной ситуации урока.

Получение информации по этим вопросам имеет большое теоретическое и прикладное значение, особенно в области коррекции и профилактики неблагоприятных состояний, возникающих в учебе.

Так, в учебной деятельности чрезмерные нагрузки и перегруженность школьников приводят к функциональным отклонениям в состоянии здоровья. Особенно отрицательно влияет на здоровье детей и подростков нарастающий дефицит времени, отведенный на прием, переработку и усвоение чрезмерно большого объема информации, что нередко приводит к отклонениям в высшей

нервной деятельности. К неблагоприятным факторам также относится повышенная эмоциональная напряженность, проявляющаяся в высоком уровне тревожности, нервозности, неадекватных переживаниях, страхе.

Частые отрицательно окрашенные состояния учащихся снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях со сверстниками, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушают здоровье. Поэтому знание закономерностей саморегуляции состояний в учебной деятельности, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования подростка. По мнению опытных учителей, умение управлять эмоциональными состояниями учащихся — одно из значимых качеств личности.

Эмо́ции (от фр. *emotion* — волнение, возбуждение) — субъективные состояния человека и животных, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него внешних или внутренних раздражителей и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний (удовольствия или неудовольствия, радости, страха, гнева и т. д.). Более полный список эмоций и чувств включает в себя: азарт, безопасность, беспокойство, благодарность, благополучие, боязнь, брезгливость, гнев, вина, величие, власть, восхищение, высокомерие, голод, гордость, грусть, доверие, долг, достоинство, жажда, жалость, забота, зависть, злорадство, злость, интерес, красота, лень, любовь, месть, надежда, надменность, негодование, нежность, ненависть, неприязнь, неуверенность, неудовлетворенность, обида, обожание, одиночество, осторожность, ответственность, отвращение, омерзение, патриотизм, печаль, предвкушение, презрение, пренебрежение, преданность, похоть, радость, разочарование, раздражение, раскаяние, растерянность, ревность, скука, сексуальность, смехотворность, сострадание, собственность, сомнение, спокойствие, справедливость, страх, стыд, тревога, уныние, унижение, убеждение, уважение, удивление, удовлетворение, усталость, чувство утраты, честолюбие, юмор, ярость, отчаяние

Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им человек может чувствовать состояние другого человека, сопереживать ему. Для человека важным является контроль над своими эмоциями. Но необходимо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их — это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто

полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды – это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов – от аутотренинга до практики йоги. Но есть и несколько способов самостоятельной работы.

Ход занятия.

Упражнение-разминка «Запрещенное движение» (2 минуты)

Эта игра на внимание. Ведущий объясняет, что участники игры должны повторять движения, которые он будет им показывать, кроме одного – «запрещенного», например обхвата руками головы. Ведущий совершает различные движения руками, ногами, головой, корпусом... Улучив подходящий момент, показывает «запрещенное движение». Тот, кто его повторит или даже только попытается повторить, считает нарушившим правила игры и должен выйти из игры. Сначала ведущий проводит игру в медленном темпе, давая возможность главное правило – не повторять «запрещенное движение», затем темп игры ускоряется. В результате остается один или несколько победителей.

Вступление психолога (5 минут). Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Благодаря им, человек может чувствовать состояние другого человека, сопереживать ему. Для человека важным является контроль над своими эмоциями. Но необходимо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их – это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды – это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов – от аутотренинга до практики йоги. Есть и несколько способов самостоятельной работы.

Целью нашего сегодняшнего занятия является овладение способами регуляции собственных эмоциональных состояний.

Упражнение «Изобрази эмоцию» (10 минут).

Педагог раздает учащимся карточки. На каждой из них написаны эмоции (удивление, гнев, радость, страх, огорчение). Каждому участнику выпадает карточка с одной из предложенных эмоций. Такая же эмоция обязательно попадет у кого-то еще. Педагог предлагает подумать участникам как можно изобразить эмоцию, написанную в карточке без слов. Далее он предлагает

одному из участников выйти с карточкой и изобразить свою эмоцию, все остальные смотрят и пытаются отгадать. Педагог обращается к участникам и говорит, что если вы считаете, что у вас такая же эмоция, то выйдете, станьте рядом и также продемонстрируйте эту эмоцию. Саму эмоцию называть пока никто не должен. После того как все участники с такой эмоцией вышли в круг педагог спрашивает у сидящих, что это была за эмоция. Может оказаться, что те, кто вышли в круг неправильно поняли изображаемую эмоцию. Педагог предлагает обсудить, почему эмоция не была угадана или, наоборот, что помогло угадать эмоцию. После этого педагог предлагает выйти участнику и показать другую эмоцию, указанную в карточке и упражнение повторяется вновь.

Общее обсуждение:

Кто наиболее точно смог изобразить эмоцию?

Почему не удалось разгадать увиденную эмоцию и др.?

Упражнение «Герой сюжета» (10 минут)

Участникам предлагается попробовать в течение 3-4 минут расслабиться. За временем следит психолог. Он же, озвучивает текст на релаксацию.

Текст аутогенной тренировки: Закройте глаза. Постарайтесь вообразить себя на берегу реки... Рядом с Вами опушка леса, вы стоите на зеленой полянке и смотрите на бегущую воду в реке... Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно неторопливо... (пауза 15 секунд). А теперь вы очутились в прекрасном саду. Посмотрите – вокруг вас море целое цветов. Перед вами – огромный красный бутон. Это – роза. Бутон еще не раскрыт, он трепещет и благоухает, вы наслаждаетесь ароматом цветка, любуетесь нежным оттенком и прекрасной формой... (пауза 15 секунд). Вы перенеслись на берег моря. Смотрите, какой ласковый сегодня прибой. Вам тепло, даже жарко. Нестерпимо палит солнце. Вам так хочется искупаться! И вот вы уже идете по направлению к морю. Идете по горячему песку. Подходите к самой кромке прибоя. И, наконец, бросаетесь в воду. Вот это да! Какая же вода сегодня холодная! Прямо ледяная! Вода прямо-таки обжигает, сводит руки и ноги! Но вы не боитесь холода. Вы уже плывете сильно работая руками, ногами, вы стремительно движетесь вперед. И вот – вы начинаете согреваться. Вы уже освоились в этой холодной воде, море приняло вас к себе. Вы плывете, плывете, наслаждаетесь легкой прохладой воды. Она так приятно обтекает ваше разгоряченное тело. Вы плывете как дельфин, стремительно и плавно... А сейчас вы перевернулись на спину и отдыхаете (пауза 15 секунд). Но вот вы уже вышли на берег. А вас уже кто-то зовет. А-а, это же приглашают поиграть в волейбол. Вы встаете в круг и включаетесь в игру... Вы прыгаете и отбиваете мяч, прыгаете и вверх и в бок... Помогаете отбивать

мячик своим зазевавшимся одноклассникам... Вот вы пропускаете мяч и он стремительно катится от вас по земле... Скорее за ним! Вы бежите за мячом, а он так быстро катится от вас... Но вы его догнали. Какая радость. На радостях вы даже подпрыгнули. Подпрыгнули высоко-высоко! Но что это? Оторвавшись от земли, вы почему не опускаетесь обратно! Да вы же полетели по воздуху! Смотрите-ка, вы летите, летите! Летите в голубом небе, медленно летите. Под вами проплывает земля... Как же хорошо уметь летать! Запомните это состояние. Может быть, вы сможете вспомнить его когда-нибудь потом... (пауза 15 секунд). Сейчас можно открыть глаза потянуться, немного подвигаться.

Обсуждение

Дети раздаются бланки. Они должны, глядя на указанные объекты сюжета, вспомнить и описать их.

Далее им задаются вопросы: Каким ты видел, например, розу? Какого цвета был мяч? и пр.

Далее педагог предлагает детям выбрать те эпизоды путешествий, которые удалось пережить ярко, образно, в полной мере представляя себя героем этого сюжета.

Педагог спрашивает детей, удалось ли им расслабиться, какое общее состояние у них осталось после прослушивания рассказа.

Река	Течение воды	Голубое небо	Зеленая трава	Опушка леса
Роза	Цветущий сад	Бутон розы	Красный оттенок	Аромат цветов
Море	Морской пейзаж	Ощущени е жары	Ощущени е озноба	Согрелись в воде
мяч	Прыжки с мячом	Бег за мячом	Прыжок	Полет

Для того, чтобы каждый учащийся почувствовал разницу между расслабленным состоянием и динамичным предлагается выполнение следующего задания.

Упражнение «Быстрое движение» (10 минут)

Упражнение направлено на формирование произвольного самоконтроля, предполагает возможность участникам осознавать и контролировать ситуацию, процесс.

Участники разбиваются по парам, встают лицом друг к другу. Первые номера закрывают глаза. Вторые берут за руку первых. Первые номера стараются мысленно идти, бежать или, может быть ехать, ехать на велосипеде.

Вторые номера, чувствуя напряженность рук партнера, ощущая пульс, оценивают скорость его воображаемого движения. Оценка дается условно, например: быстрая ходьба, быстрый бег, ураганная скорость т.д. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

- кому удалось угадать действие партнера?
- кому нет, как вы думаете, почему?
- быстро ли удалось почувствовать состояние партнера?

Упражнение «Аутосуггестия» (самовнушение) (10 минут).

Данное упражнение ведет к повышению уровня саморегуляции, что позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, управлять эмоциональными реакциями.

Педагог разбивает участников по парам. Каждая пара становится лицом друг к другу. Один из них кладет обе руки на плечи другому, закрывает глаза и начинает мысленно нагнетать тяжесть в свою правую или левую руку. Добившись нужного ощущения, он говорит партнеру: «Готово». Партнер должен отгадать, какая рука стала тяжелее. Затем участники меняются ролями и проделывают то же самое упражнение. После этого можно сменить партнера и повторить это упражнение несколько раз с другими партнерами.

Обсуждение:

- кому удалось угадать действие партнера?
- кому нет, как вы думаете, почему?
- быстро ли удалось почувствовать тяжесть в руках?

Упражнение «Детектив. Фантастика. Комедия» (10 минут)

Необходимо разбиться на 3 группы. Каждая группа получает лист бумаги, на котором написано 15 слов и словосочетаний. Они одинаковы для всех групп. Задачей первой группы – будет составить из этих слов сценарий детектива, задачей второй группы – составить сценарий фантастического фильма, третьей группы – сценарий комедии. Необходимо использовать все слова и именно в данной последовательности. Необходимо по времени уложиться в 10 минут.

Слова: утро, сапог, занавески, ночь, котенок, колодец, поляна, учитель, космос, бабушка, вековая сосна, океан, нервная система, розетка, утро.

Обсуждение:

- какое из составленных произведений больше понравилось и чем?
- какое произведение наиболее соответствовало тематике?

Рефлексия занятия.

Учащиеся садятся в круг. Психолог просит учащихся подумать и сказать:

- что нового они узнали на занятии?

- что понравилось и не понравилось на занятии?
- какое упражнение наиболее запомнилось и чем?

ЗАНЯТИЕ 13. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Цель: обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов; получение обратной связи от участников группы.

Упражнение «Приветствие»

Разминка «Скульптура».

Желающие по очереди строят скульптуру группы из всех участников.

Основная часть.

Упражнение «Чемодан».

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая в него: одно положительное качество, которое группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем, и одно качество, которое ему еще надо развивать.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

Рисунок «Ладони».

На листках участники обводят свои ладони. Внутри «ладони» пишут впечатления от тренинга и пожелания, благодарности ведущему и друг другу. Листочки с ладонками вывешиваются в ряд, как картины в галереи. Все участники рассматривают их.

Упражнение «Автопортрет»

Участникам раздается бумага и дается следующая вводная. «Представьте, что вы — великие художники, работающие в разных направлениях. Вам поступило предложение участвовать в выставке, но для этого нужно нарисовать свой автопортрет».

Поощряются творческий подход (рисунок в символической, абстрактной манере). Единственное условие — рисунок подписывать нельзя.

Когда все портреты готовы — они сдаются ведущему. После чего он раздает рисунки участникам, стараясь, чтобы работы не попали к своим авторам. Дается следующая вводная: «Вы — великие искусствоведы, проводите выставку. К вам попал очень талантливый автопортрет без подписи. Но по манере изображения и деталям вы можете определить автора». Далее каждый «искусствовед» высказывает свое мнение.

Чтобы продлить интригу упражнения, можно попросить авторов во время обсуждения работ «не сознаваться» и только по окончании «раскрыть карты». При анализе можно отметить самых популярных (кому приписано больше всего рисунков) и самых загадочных (чей рисунок не определили) членов группы, отметить самые яркие работы.

Упражнение «Пожелания»

Заранее готовятся листы формата А4 с рамочками (можно использовать цветную бумагу). Каждый участник на листе пишет свое имя и передает соседу слева. Участник, получивший листок с именем, пишет пожелание хозяину, после чего лист опять передается соседу слева. Упражнение выполняется до тех пор, пока все подростки не получат листки со своими именами и пожеланиями группы.

Упражнение «Паутинка».

Все стоят в круге. Первый участник кидает другому клубок ниток и отвечает на вопросы: Как он себя сейчас чувствует?

Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?

Что ценного и важного для себя узнал?

Чем из того, чему научился, гордится больше всего?

Как это его изменило?

Потом второй ... И так пока все не окажутся соединенными паутинкой.

Рефлексия занятия.

Обратная связь

Обмен впечатлениями, получение ведущим обратной связи об эффективности работы по программе.

Анкета обратной связи Т.Б. Горшечниковой (Приложение 1).